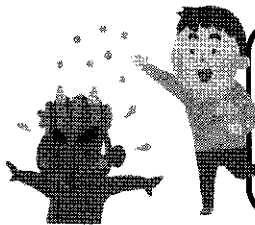


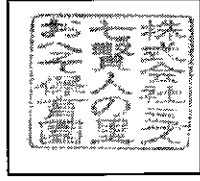
# 平成27年2月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

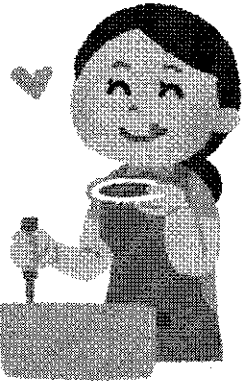
日	曜	行事予定	旬の食材	10時のおやつ	昼食	8時のおやつ	
2	月		昆布		ごはん 魚の味噌マヨネーズかけ 牛蒡とごんにやく炒り煮 玉葱と人参のすまし汁	おかがおにぎり	
3	火	節分の日		ビスケット	恵方巻き キャベツのサラダ ぶのすまし汁 ヨーグルト	豆腐ドーナツ	
4	水	初おやつメニュー		いりこ	ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 沢煮椀	味噌蒸しパン	
5	木		昆布		ごはん 豚バラと大豆の煮込み たまきまやうり きこの味噌汁	ふりかけおにぎり	
6	金		チーズ		ミートスパゲティー ごまみそブロッコリー コンソメスープ	ゆかりとじゃこのおにぎり	
7	土			いりこ	ごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 パナナ	ハッピーターン	
9	月			ビスケット	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 白菜サラダ 厚揚げのスープ	塩おにぎり	
10	火	国際メニュー：ドイツ	昆布		パン ソーセージ サワークラウト風のキャベツ 豆スープ（ドイツ風）	小松菜の蒸しパン	
11	水	<b>建国記念日（空手大会）</b>					
12	木			いりこ	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリー・ミニトマト 大根のスープ	しらすおにぎり	
13	金	バレンタイン行事		バナナ	ミルクピラフ ツナサラダ 南瓜のスープ	ふりかけおにぎり	
14	土	バレンタインデー		カルシウムせんべい	ごはん 鶏団子のスープ チーズ	ごまビスケット	
16	月		昆布		ねぎとじゃこのチャーハン 厚揚げと人参の煮物卵スープ	ホットケーキ	
17	火			いりこ	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のごまマヨ和え 人参の味噌汁	しそ昆布おにぎり	
18	水	おやつ販売日		ウエハース	親子丼 春雨スープ パナナ チーズ	スティックパン	
19	木	新メニュー：金時豆		ビスケット	ごはん 丸干し焼き 金時豆の甘煮 けんちん汁	のり塩おにぎり	
20	金		昆布		ごはん タンドリーチキン 蓮根ともやしの和え物 カブの味噌汁	ふりかけおにぎり	
21	土			いりこ	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	かっぱえみせん	
23	月	<b>お弁当の日</b>					
24	火	お誕生会		ビスケット	ごはん 魚のフライ 温野菜サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	大納言ケーキ	
25	水			いりこ	ごはん 揚げだし豆腐 小松菜としめじのソテー大根の味噌汁	鮭おにぎり	
26	木	新メニュー：カレー肉じゃが	昆布		ごはん カレー肉じゃが 白菜のきざみのりサラダ しめじと玉葱のすまし汁	ちりめんのおにぎり	
27	金			チーズ	しいたけの炊き込みご飯 筑前煮 のりの味噌汁	バナナマフィン	
28	土		カルシウムせんべい		ごはん すき焼き煮 卵スープ	かりんとう	



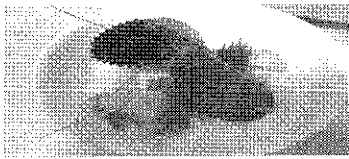
今月の旬や人気メニュー  
 3日 節分の日 10日 ドイツ料理 13日 ミルクピラフ  
 17日 豆腐ハンバーグ 24日 お誕生会



# 2月のきゅうしょくだよ!



## 1月のお正月料理



1月6日に少し遅い保育園のおせち料理を出しました。紅白なます・エビの煮しめ・黒豆など一つ一つに意味のある料理を子ども達みんなに食べてもらいました。大根の入った紅白なますは、'根をはって生きる'、エビは'腰が曲がるまでの長寿'、黒豆は'健康でマメに生きる'、の意味があり、このことを子ども達にも給食の時間に説明をしました。『そなの～?』という声や『知ってるー!』という声もありました(\*^v^\*)。

今年の2015年もおへせ保育園が楽しく・元気に・安全に1日1日を過ごしていけるように、の願いを込めておせち料理を作ったので、みんなには覚えてほしいです。笑

人気だったメニューは・・・

### 1月22日(木) タラの甘酢あん

この料理は初めて作ったもので、魚料理も定番のものばかりだと飽きてしまうので何か新しい魚料理はないかな～、と考えて作ったものです。作り方は、天ぷらと同様に小麦粉で揚げ、ソースは手作りでケチャップなどの調味料で甘酢あんを作りました。子ども達も食べやすかった様で、先生達も美味しかった～と褒めて頂きました。ぜひ、お家でも簡単なので作ってみてください。

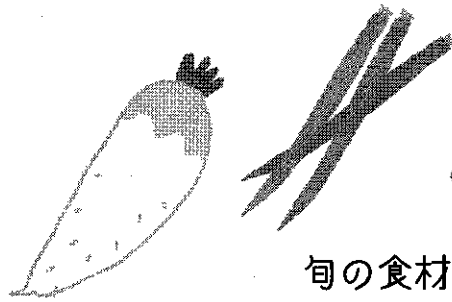
#### 《材料》

- ・生タラ 適量
- ・天ぷら粉 (小麦粉 110g 卵 1個と冷水合わせて 200ml)
- ・油 適量

\*片栗粉で揚げてもOKです。片栗粉だと卵も冷水もいりません

#### 《作り方》

- ①タラに塩(分量外)をふり、作った天ぷら粉にくぐらせて油で揚げる。
- ②ソース(ケチャップ5g 醤油1g 砂糖1g 酢1.5gの割合)を混ぜて、揚げた魚にかけて完成です。



## 旬の食材

**大根:** (栄養成分) 根はビタミンCとでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含む。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムなどが多い。

(調理法) 魚や肉と一緒に煮込むと、魚や肉の臭みを和らげる。

**牛蒡:** (栄養成分) 特有の歯ごたえがあり、食物繊維を多く含む。

(調理法) 皮に風味があるので、むかずにたわしでこするか包丁の背で軽くこそげる程度にする。

**春菊:** (栄養成分) いろいろな成分をまんべんなく含む緑黄色野菜で特に、カロテン、カルシウム(牛乳とほぼ同じ)を多く含む。

(調理法) 若く柔らかい葉は生食できる。サッとゆでておひたし、胡麻和えなどにするほか、味噌汁、天ぷら、すき焼きやちり鍋などの鍋物に使う。

## 2月3日は節分の日

節分と言えば2月3日の立春あけの日に  
行われるもので福を招き入れるために  
豆まきをするというものです。



今年も保育園で節分の豆まきを行う予定です。また恵方巻きを作り食べます。今年の2015年の恵方は西南西のやや西側だそうです。巻き寿司の理由は、『福を巻き込む』ということから来ているそう。具材は七福神にちなんで7種類使うと、より福が呼び込めるかもしれません。

### 恵方巻きの食べ方って?

- ①その年の恵方を向いて
- ②無言で願い事をしながら
- ③一気に最後まで食べきる

