



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん ごまみそ炒め 煮物 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、厚揚げ、にぼし、厚けずり、凍り豆腐、いわし(煮干し)	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、まいたけ、ほうれんそう、こまつな、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ		
2	木	黒米入りごはん 車麩のカツ ごま酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、焼ふ(車ふ)、揚げ油、パン粉、じゃがいも、中力粉、黒米	さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま、焼きのり、あおさのり、にんにく、しょうが		
3	金	ごはん いわしの丸干し 切干大根の煮物 豚汁	煮豆 おにぎり にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油、ごま油	いわし(丸干し)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、油揚げ、にぼし、厚けずり、さば	にんじん、はくさい、しらたき、だいこん、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ		
4	土	おもちゃつき						
5	日							
6	月	納豆ごはん 高野豆腐のトトロ煮 粉ふきいも みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、片栗粉	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、れんこん、はくさい、ごぼう、しいたけ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、生わかめ、焼きのり、ごま、しょうが、あおのり		
7	火	押麦入りごはん ほっけ焼き 白和え みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、ねりごま、こまつな		
8	水	ごはん 肉豆腐 きんぴら みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、油	焼き豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	ごぼう、はくさい、切り干しだいこん、生わかめ、しらたき、れんこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、黒ごま、ごま、あおさのり		
9	木	黒米入りごはん さわらの竜田揚げ じゃがひじき みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、油、黒米	さわら、豚肉(もも)、豚ひき肉、豆みそ、油揚げ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、まいたけ、ひじき、しょうが、干しいたけ、刻みこんぶ		
10	金	お弁当日			おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	あおのり、ごま
11	土	建国記念の日						
12	日							
13	月	ごはん 肉じゃが ゆかり和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、いんげん、ねぎ、しらたき、かぶ、生わかめ		
14	火	押麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば、豚肉(もも)、豆みそ、さつま揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、あおさのり、干しいたけ、黒きくらげ		
15	水	ごはん ミートローフ ごま酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、焼ふ、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、れんこん、コーン缶、しめじ、まいたけ、ごぼう、ごま、生わかめ、しょうが、刻みこんぶ		
16	木	黒米入りごはん 鶏と大根の煮物 きんぴら みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖、ごま油	鶏もも肉、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ、なめこ、まいたけ、ほうれんそう、黒ごま、ごま、干しいたけ、あおのり		

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん ごまみそ炒め 煮物 みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、油、ながいも、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	豚肉(もも)、がんもどき、おから、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、あおさのり、干しいたけ	
18	土	うどん ゆずボン酢和え	おにぎり にぼし	干しうどん、米、片栗粉	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、かつお節	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、えのきたけ、生わかめ、焼きのり、ごま	
19	日						
20	月	納豆ごはん ほっけ焼き じゃがひじき みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、小麦粉、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、焼ふ、米	ほっけ(開き干し)、納豆、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、えのきたけ、ひじき、ごま、干しいたけ	
21	火	押麦入りごはん 厚揚げのみそ炒め じゃこ和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ごま油、押麦、てんさい含蜜糖、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぶ、にんじん、板こんにやく、えのきたけ、生わかめ、ごま、にんにく、しょうが	
22	水	ごはん さわらの竜田揚げ 白和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、揚げ油、片栗粉、てんさい含蜜糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、まいたけ、ねりごま、なめこ、たけのこ(水煮缶)、あおさのり、しょうが、刻みこんぶ	
23	木	天皇誕生日					
24	金	ごはん 肉じゃが ごま酢和え みそ汁	けんちんうどん にぼし	ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、さといも、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、しらたき、ごま、生わかめ、あおさのり	
25	土	ごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	かじき、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ごま、刻みこんぶ、焼きのり、干しいたけ	
26	日						
27	月	押麦入りごはん 鯖の文化干し 五目煮 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、押麦、てんさい含蜜糖	さば、納豆、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、こまつな、板こんにやく、ねぎ、しめじ、ごぼう、こんぶ(煮物用)	
28	火	カレーライス ごま酢和え	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、ごま、あおのり	
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	560 kcal		
				たんぱく質	23.0 g		
				脂質	15.8 g		
				塩分	1.9 g		

かながわけん「けんちん汁」



今回は私たちが住んでいる神奈川県の郷土料理から代表して、「けんちん汁」をご紹介します！

「けんちん汁」は、根菜を油で炒めて煮込む料理として知られています。根菜のおいしい今の季節にぴったりですね。発祥には諸説あり、中国の精進料理である普茶(ふちゃ)料理の一種である巻織(けんちゃん)が日本語になった説と、鎌倉にある建長寺で作られる建長汁がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。建長寺では700年以上も前から食されており、動物性の食品は使用せずだしも昆布やしいたけから取って精進料理として長年親しまれています。今月の給食では、24日のおやつで「けんちん汁」にうどんを入れてエネルギー量をアップした「けんちんうどん」として提供する予定です。



2/3は節分の日です。

苗場保育園では、柗の枝に焼いた鰯の頭を付けた焼嗅(やいかがし)を各クラスの入りに飾ります。柗の葉っぱの棘が鬼の目を刺し、焼いた鰯の臭さで鬼を寄せ付けられない役割があるそうです。



「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきをしますが、苗場ではおやつとして歳の数だけ煮豆を食べて今年も災難なく元気に過ごせるようにと厄除けの意味が

