



# こんだてひょう



1日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
3日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
4日 (火)	・おかかご飯 ・クリームスープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
5日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
6日 (木)	・人参ごはん ・すまし汁 ・豆腐のどろどろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
7日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、かぼちゃ、小松菜
10日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
12日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
13日 (木)	・さつまいもご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒軟飯、人参、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒がんも
14日 (金)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・大根の漬物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜

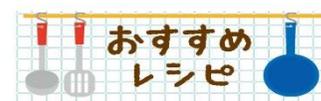
15日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
17日 (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
18日 (火)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
19日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
20日 (木)	・おかかごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
21日 (金)	・青のりごはん ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒軟飯、青のり、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、小松菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ
22日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、豆乳 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜
25日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし 油揚げ、青のり、かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、ブロッコリー ⇒みかん
26日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ほうれん草
27日 (木)	・ごはん ・中華スープ ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜
28日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒軟飯 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギ、油揚げ、高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイナップル、ゼリー

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★印は、つぼみ～年長組と同じ献立内容です。(大きさは刻んで提供します。)



冬の寒い季節は、身体をしっかりと温めることが大切です。身体が温まることで、血流がよくなり、免疫細胞が活性化され感染症に対する抵抗力が強まります。また、消化酵素の働きを促進し消化・吸収を助けてくれます。冷めにくくするには、具沢山にしたり、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。



【材料(4人分程度)】

- ・白菜 45g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 35g
- ・かぼちゃ 40g
- ・白ねぎ 10g
- ・椎茸 15g
- ・豆乳 90ml
- ・味噌大さじ1強
- ・だし汁 500ml

## 豆乳味噌汁



2/13に登場!

- 鍋にだし汁と切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。  
・白菜、かぼちゃ:1cm角 ・人参:いちよう切り  
・玉ねぎ、椎茸:薄切り ・白ねぎ:粗みじん切り
- 味噌を溶き入れ、豆乳を加える。  
※豆乳は煮立たせすぎると分離しますので注意してください。



あい、ゆめ、きらら。  
認定こども園

あけぼの幼稚園

# 2月 つぼみ こんだてひょう

1日 (土)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・人参とコーンのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、白ねぎ、油揚げ、ねぎ ⇒人参、きゅうり、コーン、ツナ	
3日 (月)	・人参ご飯 ・けんちん汁 ・いわしのとろ煮 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	いわし ⇒除去
4日 (火)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ、人参 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
5日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー	
6日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜、ニンニク、ごま油	
7日 (金)	・しそじゃこご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき、コーン、枝豆	
8日 (土)	・お赤飯 ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒大根、人参、しめじ、干し椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、椎茸、糸こんにゃく、練りごま	
10日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・キャベツの ピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒アジ ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、ピーナッツ粉末	ピーナッツ 粉末 ⇒かつお節 アジ ⇒除去
12日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
13日 (木)	・さつまいもご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒がんも	
14日 (金)	・五目うどん ・人参の和え物 ・パイナップル	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、かまぼこ、みつば ⇒人参、もやし、ツナ ⇒パイナップル	

15日 (土)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
17日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒黄桃	
18日 (火)	・しそひじきご飯 ・豆乳スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ひじき、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
19日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜	
20日 (木)	・おこめんなポリタン ・わかめスープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、絹厚揚げ ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、えのき、ねぎ、ごま油 ⇒バナナ	
21日 (金)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、青のり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、小松菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
22日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・カラスカレイのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、しめじ、ごま油 ⇒カラスカレイ、人参、玉ねぎ、えのき、もやし、みつば	カラス カレイ ⇒除去
25日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、ブロッコリー ⇒みかん	
26日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ほうれん草	
27日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、しめじ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒鮭 ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	鮭 ⇒除去
28日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギ、油揚げ、高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイナップル、ゼリー	

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 寒い季節の汁物のススメ

冬の寒い季節は、身体をしっかりと温めることが大切です。身体が温まることで、血流がよくなり、免疫細胞が活性化され感染症に対する抵抗力が強まります。また、消化酵素の働きを促進し消化・吸収を助けてくれます。冷めにくくするには、具沢山にしたり、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。



## おすすめレシピ

### 豆乳味噌汁

2/13に登場!

- 【材料(4人分程度)】
- ・白菜 45g
  - ・かぼちゃ 40g
  - ・豆乳 90ml
  - ・人参 30g
  - ・白ねぎ 10g
  - ・味噌大さじ 1強
  - ・玉ねぎ 35g
  - ・椎茸 15g
  - ・だし汁 500ml

- 鍋にだし汁と切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。  
・白菜、かぼちゃ:1cm角 ・人参:いちよう切り  
・玉ねぎ、椎茸:薄切り ・白ねぎ:粗みじん切り
- 味噌を溶き入れ、豆乳を加える。  
※豆乳は煮立たせすぎると分離しますので注意してください。

# 給食だより

令和6年度2月  
認定こども園 あけぼの幼稚園 NO.9



暦上では春ですが、1年のうちで1番寒いのが2月です。引き続き感染症に注意をしなければならぬ時期ですが、手洗い・うがいをはじめ、バランスのよい食事と十分な休養・睡眠をとり風邪やウイルスに負けないよう気を付けて元気に過ごしましょう！

**せつぶん**  
節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように一年が始まる重要な日と考えられ、その前日である節分は大みそかのような位置づけで大切にされてきました。

## 福豆



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。その時に使われるのが「大豆」です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。お肉を食べなかつた時代の日本では、身体に必要なたんぱく質を大豆で補っていました。

## 恵方巻



目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方向（今年は西南西やや西）に向かって無言で一本丸かぶりします。巻き寿司を切らずに食べるのが「縁を切らない」という意味が込められています。

## いわしとひいらぎ

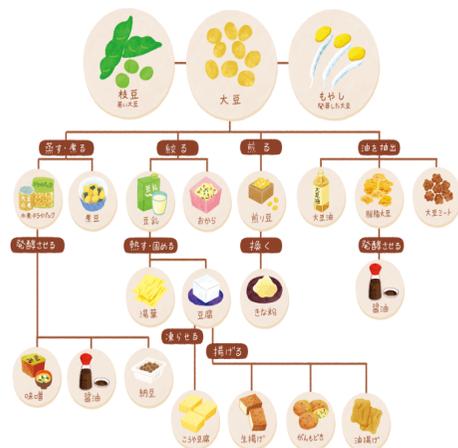


節分には、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾る風習もあります。いわしの焼いた匂いと、ひいらぎのトゲで鬼が家の中に入ってこないようにするためだそうです。給食では2/3の誕生会にいわしのとろ煮を提供します！

## 大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質の他に、食物繊維や脂質・ビタミン・ミネラルも豊富で、日本では弥生時代から栽培されてきました。大豆は、さまざまな食品や調味料に加工して食べられていて、味噌・しょうゆ・豆腐など和食には欠かせない食べ物です。他にも大豆を加工した食べ物はたくさんあり、あけぼの幼稚園の給食でもたくさん使われています！  
献立表や給食の時間に探してみてください♪

大豆はとっても変身上手！



## 鬼より怖い？豆の誤飲・誤嚥

節分の日、「鬼は外、福は内」と豆を撒いて邪気を払った後、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈ると言われています。しかし、小さいお子さんは、かみ砕く力や飲み込む力が未発達のため、硬い豆類は、窒息や誤嚥のリスクが高くなり、実際に窒息・誤嚥事故も発生しています。消費者庁は、**5歳以下の子どもには食べさせないよう呼びかけています。**咽頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さいお子さんがいるご家庭では特に注意してください。

1日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
3日(月)	赤ちゃんせんべい	バレンタイン米粉のカップケーキ
4日(火)	ふんわりソフトせん	りんごゼリー
5日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
6日(木)	むらさきいもせんべい	スティックポテト
7日(金)	ベビースティック	煮りんご
8日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
10日(月)	鉄塩せん	きなこおはぎ風
12日(水)	花花せんべい	バナナ
13日(木)	サクッとあられ	マスカットゼリー
14日(金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
15日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
17日(月)	かぼちゃポーロ	オレンジゼリー
18日(火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
19日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
20日(木)	ベビースティック	オレンジスイートポテト
21日(金)	花花せんべい	ピーチゼリー
22日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
25日(火)	鉄塩せんべい	いもようかん
26日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
27日(木)	サクッとあられ	いちごゼリー
28日(金)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風

## 2月3日節分誕生会

節分にちなみ、大豆から作れる食材やいわしを使用したメニューになっています！デザートは「バレンタイン米粉のカップケーキ」です♡ふんわりとした生地の中にキューブ型のココアソースが包まれている可愛らしいデザートです！お楽しみに♪