

平成25年



2月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1) ごはん 魚の煮付け 野菜のかき揚げ ごといちのみそ煮 すまし汁	2) 豚丼 フルーツ 牛乳
4) 節分献立: 豆まき ちらし寿司 ※年長のシ巻き作り 奠朝のごま団子 さつま芋の煮物 豆乳入りみそ汁 パンスティッフ	5) ごはん ★豆腐ステーキみそ かけ 法蓮草のゆず和え 切り干し大根の煮物 中華スープ	6) ごはん ハム菜 焼きじゃが芋 フルーツ 豆腐のスープ	7) ★カレーうどん 金時煮豆 小松菜とふの煮物 里芋サラダ	8) 給食(公用日) 給食(公用日) ごはん 魚の衣揚げ 大根のそぼろ煮 ごま和え みそ汁	9) 五目焼き そぼろ わかめスープ 牛乳
11) 建国記念の日	12) ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のグラタン 春雨サラダ みそ汁	13) 子ともしパン 法蓮草入りグラタン 野菜サラダ 小松菜ソテー 野菜スープ	14) 給食(公用日) ごはん 納豆春巻き じゃが芋の中華和え お浸し 赤貝ののっぺい汁	15) 大根飯 あまごの磯飯 黒豆 さつま芋のしんじょう みそ汁	16) さつま芋ごはん 豚汁 牛乳
18) ごはん 炒りどり 里芋のかき揚げ みそ汁	19) ごはん 里芋団子 小松菜と梅えびの 和えもの・大根の 煮物・フカスカ汁	20) 年長合宿 長根合同リズム 弁当デー 	21) 給食(公用日) いっしょ麺 厚揚げの煮物 人参の金平 青菜のごま和え	22) 給食(公用日) ごはん 魚のかき揚げみそ れんげし・白和え ブロッコリー・みそ汁	23) ラップ おにぎり のっぺい汁 牛乳
りんご入りむしパン	干しいも・フルーツ		ごといちのみそ汁	スイートポテト	
25) ごはん ★焼鶏・レタス じゃが芋・コロコロ 牛蒡煮 みそ汁	26) 炊き込みごはん 魚の利久焼き さつま芋の天ぷら きゅうりの醤油 フレンチ・みそ汁	27) 乳児パン ★年長(ピロサ) クラムチーズケーキ ポテトサラダ ごまプリン・フルーツ	28) 法蓮草の スナックケーキ 野菜サラダ さつま芋のオープン 焼きりんごのせ クリームスープ	★今月の誕生月のリクエストメニュー 安部聖奈さん ピロサ 三島衣綺さん カレーうどん 桑本美都さん 野菜サラダ 安井他人さん 焼鶏 小玉知広さん 豆腐 お待ちどう様でした	
チーズとコーンのマフィン	人参ケーキ	せむぎい	舞子福豆		

※都合により献立・おやつに変更があります

今月は、節分・立春と、春を待ちかかると同時に行事に盛り込まれています。とくに様々な行事には「食べ物」が欠かせません。特に日本人にとって切っても切りはけられない食品に大豆があります。節分には大豆をまいて邪気をはらったり、イワシを飾ったりして節分を祝うという行事もあります。とくにこの大豆で様々な料理に活躍をしています。保育園でも、五目豆、あらね、おにぎりなどにも利用しています

大豆には、黄大豆・青大豆・黒大豆・打ち豆(黄大豆・青大豆の2種)の種類の種類があります。

黄大豆は大豆の中でも最も一般的で、固くて消化しにくいので、納豆や味噌のように発酵させたり、豆腐などに加工したりします。調理法は煮る、炒る、揚げるとなります。

青大豆は東日本でよく食べられていて、味は黄大豆に比べて甘く、塩ゆで「だけ」でシンプルに食べたり、おせち料理に欠かせない黒大豆の甘煮、この黒い色はポリフェノールのアントシアニンという色素で「抗酸化力」があると言われて、炒り豆を煮出し、お茶にして飲んだりします。

打ち豆は、大豆に水を含ませてから平らにつぶして乾燥させたものです。北陸地方では定番の素材です。

大豆以外にも、色も形も似ている種類の豆が日本にはたくさんあります。

煮豆だけでなく、お菓子やサラダに工夫を凝らして使ったり、一番の健康食品ですよ!!

＜料理紹介＞

＜おけしや飯(奥出雲地方の行事の御飯)＞

- ＜材料＞4人分
- 黒豆.....50g
 - うるち米.....2.5合
 - もち米.....0.5合
 - 塩.....小2杯
- ＜作り方＞
- ①黒豆の腹の部分の皮が切れるまでゆで、炒り(水は浸り)
 - ②炊飯器にうるち米・もち米・黒豆を入れ、1~2割増しの水を加減して炊く。

＜おにぎり(滋賀県のおやつ)＞

- ＜材料＞6~8個分
- 大豆.....50g
 - 上新粉.....100g
 - 水.....1/4カップ
 - 黒砂糖.....大匙1
 - 塩.....ひとつまみ
 - 油.....大匙1

＜作り方＞

- ①大豆は30~40分弱火でゆで、炒り
- ②ボウルに上新粉を入れ、水で溶き、黒砂糖、塩を加え①を加えて混ぜる
- ③油を引いたフライパンに②を玉じゃくし、ひとくち分ずつ流し、両面を焼く

※大豆以外にも、色も形も似ている種類の豆が日本にはたくさんあります。

煮豆だけでなく、お菓子やサラダに工夫を凝らして使ったり、一番の健康食品ですよ!!