

# 2月の食事だよ!

社会福祉法人小松市大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R3.2.1

まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けないように外から帰ったら手洗い・うがいをし、バランスの良い食事をしっかりと食べましょう。



## ～ いつもより1日早い! 節分の日 ～

節分の日は例年2月3日ですが、今年は1日早い2月2日になります。これは1897(明治30)年以来124年ぶりになるそうです。

なぜ1日早まるのかというと、地球が太陽を1周する時間が365日ちょうどではなく、ずれが生じるためです。それにより今年の立春の日が2月3日になり、立春の前日に当たる節分が2月2日になります。節分は季節を分けるという意味があります。

月津こども園でも、無病息災を願って2日の給食でお寿司を食べる予定です。どんな節分寿司か、お楽しみに♪

## 大人気! こども園の

### 人参ポタージュ

作り方

材料(子ども4人分)

- ・人参 中 1/2本
- ・じゃが芋 中 1個
- ・玉葱 中 1/2個
- ・水 600~800ml
- ・バター 60g
- ・小麦粉 45g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 40ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・コンフレーク(無糖) お好みで 上にのせる

- ① 野菜は全て大きめに切り、鍋で柔らかくなるまでゆでる。ゆで汁は残したまま、600~800ml になるようにしておく。(あら熱をとる)
- ② 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しずつ加えてルウを作る。火を止め、牛乳を入れてダマにならないよう混ぜておく。
- ③ ミキサーにゆで汁ごと①を入れてなめらかにしたら鍋に入れる。焦げないように、ヘラなどで混ぜながら火にかける。
- ④ ③にコンソメ、生クリーム、塩コショウを入れて温まったら火を止めて②を少しずつ加え、また火にかけ、味を調えたら出来上がり。



日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	月		ヨーグルト	鶏のから揚げ 春雨のごま酢あえ 味噌汁 ☆	バナナミルク せんべい	きゅうりのそぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁
2	火	節分	りんごジュース	節分寿司 豚汁 チーズ ☆	牛乳 お米のタルト	野菜の旨煮 そぼろあん すまし汁
3	水		牛乳 パナナ	魚の西京焼き マカロニサラダ わかめスープ ☆	お茶 豆乳もち	魚の野菜あん 大根の旨煮 わかめスープ
4	木		牛乳 せんべい	すき焼き煮 ツナサラダ みかん ☆	ミルク クラッカー	キャベツの旨煮 味噌汁 スティック野菜
5	金		お茶 ポーロ	豚肉しょうが焼き丼 のっぺい汁 ☆	桃ゼリー	野菜あん トマトの旨煮 すまし汁
6	土		お茶 せんべい	味噌煮込みうどん チーズ ☆	お茶 せんべい	野菜ぞうすい さつま芋の甘煮
8	月		お茶 ビスケット	カレーライス 塩もみ パナナ ☆	ミルク せんべい	肉じゃが すまし汁 キャベツの軟らか煮
9	火		ジョア	ピラフ ローストチキン パンサンズー きのコスープ ☆	牛乳プリン	かぼちゃの旨煮 味噌汁 スティック野菜
10	水		牛乳 パナナ	そぼろあんかけ丼 スパサラダ みかん ☆	ミルク クッキー	ひじきの旨煮 野菜あん すまし汁
12	金		牛乳 りんご	魚の立田揚げ 大根のごま酢和え 味噌汁 ☆	牛乳 きな粉トースト	魚のみぞれ煮 野菜の旨煮 味噌汁
13	土		お茶 せんべい	トマトクリームスパゲティー りんごジュース ☆	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい かぼちゃの甘煮
15	月		ヨーグルト	ハヤシライス トマト キャベツのしらす和え ☆	いちごミルク せんべい	トマトの旨煮 そぼろあん 味噌汁
16	火		お茶 ポーロ	ヒレカツ コーンサラダ すまし汁 ☆	ヨーグルト	キャベツのそぼろ煮 煮奴 すまし汁
17	水		牛乳 みかん	白味噌ポトフ チキンナゲット 切干大根のゴマネズ和え ☆	お茶 あんまん	野菜あん きゅうりの旨煮 ポトフ
18	木		牛乳 せんべい	タンドリーチキン マッシュポテト 味噌汁 ☆	ミルク ビスケット	大根の旨煮 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮
19	金		ぶどうゼリー	魚の塩焼き 大根スープ ビーンズサラダ ☆	牛乳 クッキー	小松菜の旨煮 煮魚 大根スープ
20	土		お茶 せんべい	焼きそば ジョア ☆	お茶 せんべい	鶏ぞうすい マッシュポテト
22	月		ジョア	江戸っ子煮 和風サラダ トマト ☆	牛乳 きんとんパイ	白菜のそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
24	水		牛乳 パナナ	中華丼 ひじきナムル オレンジ ☆	ミルク せんべい	トマトあん きゅうりの旨煮 味噌汁
25	木		お茶 ポーロ	煮込みハンバーグ キャベツのごま和え 小松菜のスープ ☆	いちごのムース	キャベツの旨煮 すまし汁 野菜のそぼろ煮
26	金		牛乳 りんご	魚のホイル焼き 味噌汁 ドレッシングサラダ ☆	飲むヨーグルト 味噌チーズ蒸しパン	魚の野菜あん 味噌汁 スティック野菜
27	土		お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ ☆	お茶 せんべい	味噌野菜ぞうすい さつま芋の甘煮

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ パン・・・☆