

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN

2月3日は節分です！
今年の恵方は東北東。
暦の上では1年の終わりと、冬と春の
変わり目という2つの意味を持つそう
です。しかし寒い日々はまだ続いま
す。かぜをひかないよう温かくして、
ごはんをしっかり食べましょう！



募集！子ども園保護者向け試食会

～過去の試食会の様子をご紹介します～

保護者向け子ども園
試食会のご案内！

日程：2月27日（火）
時間：12：00～
12：45
人数：5人程
場所：第二カフェテリア



※メニューは一例です。

毎回参加された保護者様から大好評をいただく試食会を2月に開催します。
にとべごはんの魅力を多くの方に知っていただきたいです。
詳細は各校からお知らせいたします。ぜひご参加ください。

KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			原色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
1	木	恵方巻 いわしの蒲焼風 野菜のゴマ和え お吸い物 いちごヨーグルト	たまごたら 焼きのり まいわし 削り節 鰹節 豆腐 ちらしめ まほこヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 米油 白ごま 砂糖	かんぴょう きゅうり ごまつな もやし こんじん えのきたけ 糸みつば	399	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
2	金	クリーミーカレーうどん じゃがいもと野菜のサラダ グレープフルーツゼリー 牛乳	豚肉 蒸しかまぼこ 豆腐 クリームチーズ 寒天 ゼラチン 牛乳	冷凍うどん サラダ油 塩バター小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 はく さい 万能ねぎ ホル ムコロン にんじん ブロッコリー 黄 ピーマン 新ビーマ ン レモン グレープ フルーツ	326	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	164
5	月	ごはん さわらの幽庵焼き じゃがいもとしらたきの煮物 玉ねぎと卵のみそ汁 小豆ミルクゼリー	さわら 油揚げ 豆腐 みそ たまご 寒天 ゼラチン 牛乳 ゆで 小豆	米 サラダ油 じゃがい も しらたき 砂糖	ゆず さやいんげん 玉葱	351	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフ レーク 有塩バ ター マッシュマロ	139
6	火	ピザトースト 彩りサラダ ホワイトシチュー みかん	ベーコン チーズ 鶏 肉 牛乳 生クリーム	鶏パン 有塩バター サラダ油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	玉葱 マッシュルー ム ビーマン ホール ムコロン にんじん きゅうり キャベツ 玉葱 しめじ みかん	58	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	160
7	水	<おやつ> メープルサンド		胚芽食パン バター メープルシロップ		104		青のり 牛乳 じゃがいも オ リーブ油 サラ ダ油	
		ごはん 竹輪の二色揚げ もやしのゴマ和え 生姜のあったかスープ ブドウゼリー	焼き竹輪 鶏のり た まご 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 米油 白ご ま じゃがいも 片栗 粉 砂糖	もやし にんじん キャベツ さやいん げん にんじん だい こん 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう しょう がぶどうジュース	345	のり塩ポテト 牛乳		94
8	木	発芽玄米入りごはん ぶりのみそチーズ焼き おかかポテト けんちん汁 ミルクゼリー桃ジュレ乗せ	ぶり みそ チーズ 削り節 青のり 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃがい も バター こん じゃく	しょうが ごぼうに んにん だいにん ね ぎ ももジュース	347	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛 乳 サラダ油 蒸 し中華麺 にんじ ん 玉ねぎ キャ ベツ もやし	116
9	金	わかめごはん じゃがいものクロック お浸し 青菜と豆腐のスープ いちご	炊き込みわかめ 豚 肉 たまご 削り節 豆腐	豚 サラダ油 じゃが 芋 小麦粉 バン粉 片 栗粉	玉葱 こまつな にん じん しめじ もやし しいたけ チンゲン 菜 イチョウがいに ぶこ	319	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 有 塩バター 砂糖	136
13	火	★パイキング★ 年長・年中・年少 手作りパン ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ パンナコッタ おにぎり ナポリタン 鮭フライ 唐揚げ フライドポテト フルーツ盛り	生クリーム 豚肉 牛 肉 豆腐 牛乳 ベー コン 寒天 ゼラチン 炊き込みわかめ ワインナー ハルメ ク サンチーズ 鶏肉 生 さけ	強力粉 有塩バター マカロニ 米 スパ ゲッティ サラダ油 砂糖 じゃがいも オ リーブ油 小麦粉 片 栗粉 米油 バン粉	キャベツ きゅうり にんにく セロリ ード マスタード オレ ンダージュス ゆかり にんにく 玉葱 ピーマン しょうが オレング パイン アップル りんご フ ルーベリー	322	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	109
14	水	<おやつ> ジョア・ビスケット	ジョア	ビスケット		155		牛乳 たまご ミ ルクチョコレート 有塩バター 砂糖 小麦粉	
		塩こんぶごはん 厚揚げの肉もそだれかけ じゃがいものごまサラダ 鶏ごぼろ汁 マンゴーゼリー	塩昆布 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 ぜ ラチン 牛乳 生クリ ーム	米 玄米 白ごま サラ ダ油 ごま油 片栗粉 練りごま じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たけのこ 万能ねぎ きゅうり にんじん ごぼう だいにん 曼 ごージュース	317	ブラウニー 牛乳		244
15	木	ごはん 鰹の干草焼き 竹輪と野菜の和え物 せんべい汁 テコボン	まだら みそ 竹輪 焼 削り節 鶏肉	米 小麦粉 マヨネー ズ じゃが芋 南蛮せ んべい	にんじん 万能ねぎ キャベツ もやし こ ぼう だいにん だ いにん ねぎ こまつ な テコボン	328	コーントースト 牛乳	ビザ用チーズ 牛 乳 食パン マヨ ネーズ ホール ムコロン	164
16	金	麦ごはん 豚肉のねぎ塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 バインゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 麦 ごま油 白ご ま 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく ねぎ しょう が さやいんげん キャベツ ねぎ バイ ンジュース	373	ソーセージマフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィップクリーム ホイップ クリーム 砂糖 マヨネーズ パセリ	175
19	月	まごはやさしい給食 じゃごごはん カジキの照り焼き 野菜ときこのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 豆腐プリン	じゃこ かしき 削り 節 油揚げ 豆腐 わ かめ みそ 寒天 ゼ ラチン 豆乳	米 白ごま 小麦粉 サ ラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ほうれんそう もやし しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	322	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン 有 塩バター 砂糖	148
20	火	ごはん お好み焼き風卵焼き 肉じゃが 吉野汁 ポンカン	葱エビ たまご 削り 節 鶏のり 豚肉 鶏 肉 油揚げ 豆腐	米 サラダ油 しらた き じゃがいも 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん ねぎ 玉葱 さやいん げん にんじん だい こん 干し椎茸 ほう れんそう ぼんかん	321	桜エビの パリパリピザ 牛乳	ビザ用チーズ さ くらえび 刻みのり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	109
21	水	<おやつ> 二色サンド		食パン	イチゴジャム フ ルーベリージャム	84		牛乳 じゃがいも 有塩バター	
		発芽玄米入りごはん 鰹のカレー焼き なっとう和え 貝たぐさんのスープ アセロラゼリー	塩麹 残さわり納豆 わかめ 生揚げ ゼラ チン	米 玄米 小麦粉 じゃ が芋 砂糖	こまつな にんじん もやし にんじん チ ンゲンツァイ しょう が ねぎ アセロラ ジュース	333	じゃがバター 牛乳		73
22	木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ レモンゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 ハルメク チーズ 寒天 ゼラ チン 牛乳	スパゲッティ サラダ 油 小麦粉 砂糖 じゃ が芋 マヨネーズ	玉葱 にんじん セロ リ ビーマン トマト にんにく きゅうり の コーンレモン	412	焼きおにぎり 牛乳		156
26	月	中華丼 わかめサラダ キウイ 牛乳	豚肉 葱エビ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ご ま油 白ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい ごまつな きゅうり にんじん もやし ね ぎ 粉チーズ	340	バナナケーキ 牛乳	たまご 牛乳 有 塩バター 小麦粉 砂糖	197
27	火	梅ご飯 れんこんハンバーグ じゃがいものジャキジャキ和え 和風カレースープ りんご	豚肉 豆腐 牛乳 た まご ベーコン	米 白ごま サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	カット梅 ゆかり 玉 葱 にんじん れんこ ん 万能ねぎ にんじ ん きゅうり ごぼう にんじん だいにん チンゲンツァイ ね ぎ りんご	329	ガーリックトースト 牛乳	牛乳 ソフトフ ラッス 有塩バ ター パセリ	135
28	水	<おやつ> バインパン		バインパン		96		豚肉 牛乳 ごま 油 冷凍うどん サラダ油 玉ねぎ にんじん キャベ ツ	
		菜飯 鮭のゴマ焼き ひじきと野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 ほうじ茶のプラマンジェ	菜飯の煮 さいひ き 削り節 油揚げ みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 白ごま 黒ごま じゃが芋 砂糖	こまつな しょうが にんじん キャベツ だいにん ほうれん そう ねぎ	347	焼きうどん 牛乳		95
29	木	★郷土料理★ 北海道 ごはん ゴンギ 焼きじゃがバターじゃご炒め どさんこ汁 キャラメルミルクゼリー	鶏肉 じゃこ 削り節 油揚げ 削り節 みそ ゼラチン 牛乳 生ク リーム	米 小麦粉 片栗粉 米 油 有塩バター じゃ がいも ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 にんじん もやし コーン	406	フルーツボンチ 牛乳	牛乳 砂糖 しも ん汁 ミックスフ ルーツ 塩	68

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士 高橋 知世
成宮 諄美



2024年2月

2024年2月

献立紹介

1	木	今日は節分献立です。『恵方巻』は『恵方』というその年の良い方角を向いて、願い事を思い浮かべながら静かに食べると願い事がかなうといわれています。今年の恵方は「東北東」です。恵方巻は海苔に酢飯を広げ、きゅうり、たまご焼き、桃色のでんぶを乗せて巻きました。皆さんも今年の恵方を向いて食べてみてください。また、節分にはヒイラギにいわしの頭を刺したものを厄除けのために家の玄関などに飾ります。給食ではいわしに片栗粉をつけて揚げ、かば焼きのタレにくぐらせました。甘辛いタレがとても香ばしくおいしいです。魚が苦手な子も食べてみてください。
9	金	『じゃが芋のコロッケ』は、芋をやわらかくスチームしてからなめらかなまで潰します。炒めた玉ねぎとひき肉をそこに混ぜて小判型にします。卵と小麦粉のトロにくぐらせて、パン粉の衣をつけたら、油で揚げます。サクサクの衣とじゃが芋のほくほくとした触感が相性抜群です。触感も味わいながら食べてみてください。
13	火	今日は年少さん・年中さん・年長さんと一緒に食べるバイキングの日です。いろいろな種類の料理、デザートをこころを込めて給食室で作りました。手作りのパンはふわふわの白いパンに、いちごジャムと生クリーム、イチゴをはさみます。お友達と仲良く分けて食べてください。デザートには各グループにフルーツ盛りを作ります。今回はパイナップルをメインに作りしました。どんなフルーツが入っているか楽しみにしてみてください。たくさんあるので分け合ってみて仲良く食べてくださいね。
19	月	今日は『まごはやさしい』給食です。まごはやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はごまなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらの食品をすべて使って作った給食が『まごはやさしい』給食です。今日の『カジキの照り焼き』は『さ』にあたるさかなのカジキが使われています。今日は甘辛い照り焼きにしました。野菜と一緒に食べてもおいしいので野菜が苦手な子もチャレンジしてみましよう。
20	火	今日の『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツ・エビを溶いた卵に混ぜて焼き、ソース・鰹節・青のりをかけました。お好み焼きの味付けになっていますが、卵のふわわりとした甘さによく合います。デザート『ボンカン』はみかんよりこつこつした見た目ですが、皮と身の間が空いているので皮がむきやすく食べやすいです。香りは甘酸っぱいですが、食べると甘みが強いので味わってみてください。種が多い果物なので勢いよく食べると危ないです。注意しながら食べてください。
29	木	今日は『郷土料理』の日です。2月は『北海道』について紹介します。『北海道』は日本の一番北にあり、海に囲まれているのが特徴です。とても大きな土地と、自然が豊富でたくさんのお食べ物がとれます。『どさんこ汁』は『北海道で生まれたもの』という意味があり、玉ねぎやにんじん、コーンなど北海道にちなんだ食べ物がたくさん入っています。『焼きじゃがバターじゃこ炒め』は北海道で代表的な『じゃがいも』をたくさん使っています。北海道ではじゃがバターの上に、塩辛や明太子をのせて食べたりするそうですが、今回はみんなが食べやすいようにじゃこと一緒に炒めて優しい味に仕上げています。デザート『キャラメルゼリー』は、ミルクゼリーの上に甘いキャラメルのソースがかかっています。みんながおいしく食べられるようにたくさん工夫しました。お友達と仲良くたくさん食べましよう。

チョコレート



お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「シコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

ミルクチョコレート
他にも……



スイートチョコレート
乳製品を加えないで作る。ビターチョコレートともいう。



ホワイトチョコレート
ココアバターを原料とする白いチョコレート。



大豆

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。色々な食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

- 鉄 ……貧血予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- カルシウム ……丈夫な骨を作る
- オリゴ糖 ……便秘予防
- マグネシウム ……丈夫な骨を作る
- ビタミンB1 ……便秘予防

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

チョコブラウニー 10個分

- ・ミルクチョコレート 170g
- ・無塩バター 85g
- ・牛乳 50g
- ・卵 (Lサイズ) 1個
- ・砂糖 65g
- ・薄力粉 50g
- ・ピュアココア 20g



チョコブラウニーの作り方

- ①薄力粉とココアをふるっておきます。
- ②チョコとバターを溶かします。
- ③②と40度くらいに温めた牛乳、砂糖を入れて混ぜます。
- ④③に溶いた卵を入れて混ぜたら、粉類をふるってさっくりと混ぜます。
- ⑤好きな型に生地を入れてください。
- ⑥160度に温めておいたオーブンで15分焼きます。(焼き時間や温度は目安です。ご家庭のオーブンの様子を見てください。)

子ども園のおやつでは、天板に生地を流して焼いて、焼きあがった後にカットしています。その際には、クッキングシートを型の大きさに切って天板に敷いてください。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

チョコプリン 10個分

- ・ゼラチン 16g
- ・水 100g
- ・砂糖 50g
- ・牛乳 550g
- ・ミルクチョコレート 50g
- ・ホイップクリーム お好みで
- ・イチゴ お好みで

新渡戸ごはんでは、イチゴをハートに見えるようにカットして、かわいらしく盛り付けています



チョコレートソースになっているものを使うとより簡単にできます



チョコプリンの作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておきます。
- ②牛乳、砂糖、チョコレートを沸騰しないように温めます。チョコレートは溶かしてください。
- ③ふやかしたゼラチンを②に加え、よく混ぜます。
- ④お好みの器に注いで、冷やし固めます。
- ⑤ホイップクリームとイチゴを飾って完成です。



2月13日に子ども園でバイキング給食を実施します！



子ども園のにとべごはんで「お楽しみバイキング」を実施する予定です。
当日は、年少から年長の縦割り班になって食べます。年長さんのお兄さん、お姉さんがリーダーの役割をしてみんなのお世話をしてくれます。
メニューは子どもたちから人気の高いものや給食室のスタッフが技術が光るフルーツ盛りなど、様々なものが登場します。また、今回のバイキング給食ではこの日のために給食室の栄養士が新しく考えた手作りパンもあるので楽しみに！

バイキング給食のメニュー

- ・手作りパン
- ・ハンバーグ
- ・フライドポテト
- ・おにぎり
- ・からあげ
- ・フレンチサラダ
- ・ナポリタン
- ・鮭フライ
- ・フルーツ盛り

