



きゅうしょくだよ



H27. 2/1

杉ノ子保育園

節分に飾るイワシの頭ってなに？

節分には戸口にイワシの頭を飾る習慣があります。これは**焼嗅**（ヤイカガシ）といい葉に棘がある**ヒラギ**の枝に、**イワシ**の頭を刺して臭いと棘で鬼が家の中に入らないようにするためのものです。

また、焼嗅に使うイワシには歯や骨の素となる**カルシウム**と、そのカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**が両方含まれており、成長期の子供や中高年の方には特におすすめの食材です。



イワシと大豆のトマト煮込み

材料（3人分） 作り方

生のイワシ……3尾
 日本酒……大さじ3
 生姜（みじん切り）…大さじ1
 にんにく（みじん切り）…大さじ1
 オリーブオイル……小さじ1
 ◆れんこん（あられ切り）…120g
 ◆マッシュルーム…6個
 ◆しめじ……50g
 トマト（ざく切り）…1個
 ミニトマト……6個
 白ワイン……50ml
 ホールトマト…300ml
 ブラックペッパー…少々
 蒸し大豆……50g

1. イワシは内蔵を取り頭を切り落とし、日本酒をふりかけ10分間放置し、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・生姜のみじん切りを入れ火をつけ弱火で香りが出るまで炒める。
3. ◆を加え良くいため、トマトを加えてさらに炒める。
4. 1のイワシを入れ、ワインを投入し蓋をし強火にする。沸騰したら、弱火にして10分煮込む。
5. ホールトマト・大豆水煮を加え煮汁が半分になるまでおよそ10～15分ほど、中火で蓋をして煮込む。
6. 煮汁がなくなって来たら、盛り付けてできあがり。

		献立名	おやつ
2	月	ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	アメリカンドッグ 牛乳
3	火	ごはん コロケ サラダ 味噌汁 果物	黄粉のマフィン ミルク
4	水	ごはん ソーセージとトマトのオムレツ 小松菜の胡麻和え かぶのスープ 果物	さつま芋のラスク ミルク
5	木	おにぎり マカロニグラタン リンゴとキャベツの甘酢和え 果物	シナモントースト ミルク
6	金	鮭と三つ葉の混ぜご飯 肉団子スープ 果物	蒸しパン ミルク
7	土	ちゃんぽん	せんべい チーズ 牛乳
9	月	ごはん 麻婆豆腐 ふりかけ 果物	シュガーサブレ ココア
10	火	愛情弁当の日	
11	水	建国記念日	
12	木	ごはん すき焼き風煮 春雨ときゅうりのナムル 果物	黄粉揚げパン ミルク
13	金	チキンカレー フルーツヨーグルト	蒸しフォンダン ショコラ ミルク
14	土	保育参観日 三色丼 味噌汁 果物	
16	月	ごはん ふわふわミートボールシチュー 南瓜のサラダ 果物	甘納豆蒸しパン ミルク
17	火	ごはん 魚のフライオーロラソースかけ 大根のサラダ 白菜スープ 果物	焼き芋 ミルク
18	水	パーティの日 レストランゼッポ 唐揚げ ナポリタン おにぎり ウィンナー サラダ ゼリー 果物	
19	木	ごはん 筑前煮 スタミナ納豆 果物	メープルクッキー ミルク
20	金	ごはん 団子汁 ちくわの甘辛煮 果物	パンプキンケーキ ミルク
21	土	スパゲッティミートソース 果物	ミニパン 牛乳
23	月	ごはん 鯖の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 果物	豆腐のごまだれ団子 ミルク
24	火	ごはん 海老カツ つけ野菜 コーンポテトスープ 果物	雑炊 お茶
25	水	ごはん 八宝菜 煮豆 味噌汁	おからとバナナのマド レーヌ ミルク
26	木	ごはん ハンバーグ 味噌汁 ワンタンのパリパリサラダ 果物	プリン お茶
27	金	トースト ホワイトシチュー 果物	スコーン ミルク
28	土	元氣ごはん かき玉汁 果物	動物ビスケット 牛乳

もちつきパーティ

