



(学) スジャータ学園
認定こども園
いずみ幼稚園

恵方巻き

節分の食べ物として、最近、恵方巻きという太巻き寿司を食べるようになりました。愛知県または大阪が起源といわれ、その年の歳神様のいる縁起のよい方向（恵方）を向いて、無言で「福を巻き込む」太巻寿司を、縁を切らないように切らずに一本丸かじりします。1977年に大阪海苔問屋組合が節分のイベントとして行ってから、関西で行われるようになり、近年は全国になりつつあります。

メニュー紹介①

タンブリングカレースープ

- ① 鶏肉とじゃがいも・玉ねぎは一口大に切り、人参・大根はいちょう切りにし、えのきは3cm位に切る。
- ② 鍋に油を熱し①を炒め、水を入れて醤油・三温糖・カレー粉を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。最後に塩味の調整をする。
- ③ 小麦粉にしらす干しを混ぜ、水を少しずつ加えて練り、耳たぶよりやわらかめにまとったら少しずつぎって②に落とし入れる。
浮き上がってきたら火を止め、器に盛る。

材料（子ども4人分）

小麦粉……………100g
しらす干し……………8g
鶏肉……………80g
じゃがいも…120g
玉ねぎ……………100g
人参……………32g
大根……………80g
えのき……………16g
油…8g、醤油…12g、
三温糖…4g、
カレー粉…0.8g
塩…0.8g



メニュー紹介②

かぼちゃポーロ

- ① マーガリンを泡だて器でよく混ぜ、砂糖を入れてまらに混ぜる。
- ② ①に片栗粉と裏ごしした南瓜を入れて、木べりでよく混ぜ合わせる。
- ③ 生地をまとめて70個位の小さなボールを作る。
- ④ ③を180度に熱したオーブンで約20分焼く。

材料（ポーロ70個分）

片栗粉……………50g
南瓜……………20g
砂糖……………10g
マーガリン……………20g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	火	わかめごはん、みそしる、さかなのケチャップいため、やさいに、ミニゼリー	フレンチトースト
2	水	カレーライス、かいそうサラダ、くだもの	チーズケーキ
3	木	せつぶん・さけ・チーズごはん、けんちんじる、エビフライ、はるさめサラダ	だいちフレークスナック
4	金	ごはん、みそしる、なまあげのごもくに、ふかしもち、くだもの	スイートポテト
5	土		
6	日		
7	月	あんかけうどん、だいちこからあげ、やさいのあえもの	おやき
8	火	ごはん、みそしる、とりにくのてりやき、かぼちゃのサラダ、ふりかけ	おからむしぼん
9	水	ごはん、はくさいのスープ、いりたまごのミートソースがけ、あおなのあえもの、くだもの	いももち
10	木	ごはん、みそしる、なっとう、なまりのつくだに、やさいのなっとうあえ、くだもの	チョコスコーン
11	金	けんこくきねんび	
12	土		
13	日		
14	月	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、コロコロサラダ、	ミルクしるこ
15	火	あいじょうべんとう	マカロニきなこ
16	水	ごはん、すましじる、タンドリーチキン、かみかみあえ、くだもの	かぼちゃポーロ
17	木	ごはん、みそしる、いりどうふ、やさいあえ、くだもの	くろごまかりんとう
18	金	ごはん、やさいスープ、ハンバーグ、よんしょくサラダ	ラスク
19	土	ごはん、シチュー、ごまマヨネーズ、くだもの	
20	日		
21	月	ショクパン、ダンブリングカレースープ、あおなのサラダ、くだもの	じゃこおにぎり
22	火	てんしんどん、ちゅうかスープ、マカロニサラダ、くだもの	かんこくチヂミ
23	水	ごはん、さつまいものスープ、さかなのマヨネーズやき、あえもの、くだもの	まんまるあげ
24	木	ごはん、みそしる、とうふボール、いそあえ、くだもの	プリン
25	金	ごはん、みそしる、ししゃもやき、スタミナなっとう、くだもの	さつまいもケーキ
26	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることも	
27	日	あります。	
28	月	ハヤシライス、やさいのにびたし、くだもの	とうふだんご

※2月の平均栄養値

エネルギー 396Kcal、タンパク質 15.2g、脂質 10.6g、食塩 1.8g