



食の力

3月号



3月1日～3月8日は、年長組さんのリクエストメニューです。

3月の献立

状況により、変更場合があります。

令和4年2月22日(火)
あさひ幼稚園

「田楽舞い」⇒「田楽」⇒「おでん」 そのルーツは平安時代！

冷たい雨、そしてチラチラと舞う雪。今年の2月は例年より寒い日が続いているように感じませんか？調べてみると、やはり、昨年よりも平均気温が3℃程低いようです。一方で、2月下旬から3月上旬にかけては、例年よりも気温が高いという予報がされており、急に春が来た！と感じるかもしれません。

さて、幼稚園の畑では、子ども達が種を植えた大根やニンジンが冬の寒さに負けず元気に生長しました。まるまる太ったものもありますが、土壌の影響が日当たりなのか、場所によってはほっそりしたものもありました。それらを収穫し、料理開始です。

ゴボウとまではいきませんが、細いにんじんサイズの大根はとてもかわいらしく、皮も柔らかかったので、まるごと鍋で茹でました。続いて味噌だれ作りです。

“味噌の料理”といえば、“田楽”が思い浮かぶのではないのでしょうか。豆腐やこんにゃく、ナスなどに味噌をつけて焼いた料理です。「田楽」という名前は、平安時代に豊作を祈る風習「田楽舞い」が由来とされています。この田楽舞いの衣装が、豆腐を串に刺した形に似ていることから名付けられました。

「田楽」といえば、豆腐に味噌をつけて焼いた料理でしたが、次第に野菜や川魚などバリエーションが増え、江戸時代になると、さらにアレンジして、具材を煮込むようになりました。この「煮込み田楽」を『御田(おでん)』と呼ぶようになり、現在につながってきます。

ちなみに、江戸っ子は気が短く、味噌田楽のように注文してから焼くこと、味噌つけることが待てず、あらかじめ煮込んでおいた『おでん』が大人気。その流行が全国へ広がり、日本各地でおでんが食べられるようになったといわれています。



日付	日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	火	すぎ組リスト とうもろこしごはん	かぼちゃとちりめんの大学 炒め・キャベツとわかめ和え 物・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・ Jマ・黒砂糖・純米 酢・じゃがいも	いりこ・塩昆布・大住・ち りめん(瀬戸内)・ツナルー わかめ・味噌・出し昆布・ だし削り	Jマ・キャベツ・キャベツ・ 人参・玉葱・椎茸・青 ねぎ	339	10.1	5.9	63.4	1.8
2	水	まつ組リスト カレーうどん	大豆と若布のサラダ・じゃ が芋オイル焼き	うどん・加フルク・オリーブ 油・純米酢・黒砂 糖・じゃがいも	大豆ミンチ・蒸し大豆・大 住・ちりめん(瀬戸内)・わ かめ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・ 南瓜・トト水煮・Jマ・ ツナグツ菜・太もやし	373	12.0	11.4	62.7	3.0
3	木	ひな行事 ひな寿司	さわらの味噌焼き・おなか 納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・純米 酢・黒砂糖・オリーブ油	いりこ・油あげ・さわら・ 納豆・かつお節・出し昆 布・だし削り・味噌	れんこん・いんげん・ レタ・キャベツ・胡瓜・人 参・玉葱・ごぼう・に ら	363	20.4	9.5	50.1	1.8
4	金	きり組リスト 鮭ご飯	麻婆豆腐・梅納豆・そうめ ん汁	発芽玄米・Jマ・ごま 油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・鮭ほぐし・大豆ミ ンチ・豆腐・味噌・味噌・ 納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・水煮タケノコ・人 参・椎茸・青ねぎ・生 姜・にんにく・キャ ベツ・胡瓜・白菜	320	15.3	6.9	50.3	2.2
7	月	かえて組リスト もち麦ごはん	すきやき風煮・さつまいも 納豆・豆乳スープ	もち麦・発芽玄米・こ んにゃく・黒砂糖・薩 摩芋	いりこ・木綿厚揚げ・やし どうふ・納豆・豆乳・味噌	白菜・ごぼう・人参・ 青ねぎ・玉葱・南瓜	354	16.2	8.4	55.8	0.6
8	火	たけ組リスト わかめご飯	さけのオイル焼き・キャベツ とJマ・野菜スープ	発芽玄米・Jマ・Jマ・ オリーブ油・純米酢・黒 砂糖・ごま油	いりこ・炊きこみわかめ・ 鮭・しらす干し・出し昆 布・だし削り	キャベツ・Jマ・玉葱・人 参・白菜・椎茸・青ね ぎ	338	19.3	8.8	47.0	2.4
9	水	ぶっかけうど ん	さつまいもレモン煮・きん びら	うどん・Jマ・黒砂 糖・薩摩芋・こんにゃ く・Jマ	油あげ・だし削り・出し昆 布・木綿厚揚げ	大根・椎茸・人参・青 ねぎ・ツナ・レタ・ご ぼう・れんこん・いん げん	369	10.4	6.3	73.3	2.3
10	木	おご飯	大根と里芋の煮物・和風サ ラダ・味噌汁	発芽玄米・Jマ・里 芋・こんにゃく・黒砂 糖・純米酢・オリーブ 油・じゃがいも	いりこ・ツナルー・木綿厚揚 げ・塩昆布・削りぶし・味 噌・出し昆布・だし削り	枝豆・人参・大根・い んげん・キャベツ・胡 瓜・Jマ・玉葱・椎 茸・青ねぎ	318	13.6	4.9	55.8	1.6
11	金	人参ごはん	肉じゃが風・たくあん納 豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがい も・黒砂糖・Jマ	いりこ・油あげ・大豆ミ ンチ・納豆・かつお節・豆 腐・わかめ・出し昆布・だ し削り・味噌	人参・玉葱・椎茸・キャ ベツ・タケノコ・青ねぎ	331	13.9	4.8	62.0	2.0
14	月	椎茸ごはん	筑前煮・かぼちゃ納豆・味 噌汁	発芽玄米・こんにゃ く・里芋・黒砂糖	いりこ・油あげ・木綿厚揚 げ・納豆・出し昆布・だし 削り・味噌	椎茸・人参・大根・れ んこん・いんげん・南 瓜・玉葱・ごぼう・に ら	335	13.3	5.8	59.4	1.3
17	木	じゃこご飯	高野の煮物・しらす納豆・ すまし汁	発芽玄米・Jマ・里 芋・こんにゃく・黒砂 糖	いりこ・ちりめん・高野・ 納豆・しらす干し・豆腐・ 出し昆布・だし削り・味噌	小松菜・人参・グリーン ピース・キャベツ・玉葱・ えのき・青ねぎ	333	16.6	6.8	52.6	1.5
18	金	さけご飯	じゃが芋と厚揚げの煮物・ アロカリ・納豆・中華スープ	発芽玄米・Jマ・じゃ がいも・こんにゃく・ 黒砂糖・ごま油	いりこ・鮭ほぐし・木綿厚 揚げ・納豆・わかめ・出し 昆布・だし削り	人参・いんげん・ブロッ コリ・Jマ・玉葱・青ね ぎ	307	14.5	6.2	51.3	1.9
22	火	菜飯	さば塩焼き・田舎煮・舞茸 汁	発芽玄米・オリーブ油・ 薩摩芋・こんにゃく・ 黒砂糖	いりこ・菜めし・サバ・木 綿厚揚げ・だし削り・出し 昆布・味噌	玉葱・人参・いんげ ん・白菜・舞茸・青ね ぎ	421	22.1	16.3	50.4	1.5
23	水	ほうとう風う どん	和風サラダ・粉ふきいも	うどん・純米酢・オリーブ 油・じゃがいも	油あげ・味噌・出し昆布・ 塩昆布・削りぶし・青のり 粉	玉葱・人参・白菜・南 瓜・椎茸・青ねぎ・キャ ベツ・胡瓜・Jマ	279	9.0	6.1	54.0	1.6

