

「カザフスタン料理」をご存知ですか。

久留米市は、2020年オリンピック・パラリンピックの事前キャンプ地に決定された「ケニア料理」を8月にご紹介しました。今回は、カザフスタン共和国の事前キャンプ地決定を歓迎して、今月のメニューに「カザフスタン料理」をご紹介いたします。遊牧民の習慣が残った料理が多く、麺料理やパン、ミルクやチーズ、ヨーグルト、野菜、豆、香辛料などを使った料理があります。今回は「ラグマン」麺料理と「グリーンサラダ」野菜とチーズを使った料理を取り入れました。  
2月は厳しい寒さが続き、インフルエンザも流行する時期でもあります。運動、栄養、睡眠の規則正しい生活を心がけましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	※節分※ 厚揚げ含め煮 大根サラダ すまし汁★ご飯	牛乳 節分豆 果物	米 しらたき 油 ごま油 小麦粉 砂糖	生揚げ 牛肉 竹輪 わかめ 豆腐 牛乳 節分豆	玉葱 人参 いんげん 大根 水菜 白菜 みかん缶 りんご	冬野菜カレー 磯和え ★ご飯	米 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 油	牛肉 牛乳 のり	南瓜 大根 人参 蓮根 しめじ にんにく りんご キャベツ もやし
2	土	焼きそば きのこ汁 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 中華めん 油 マカロニ 砂糖	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 牛乳ベーコン きな粉	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき草 しめじ 小松菜 みかん	鶏肉のケチャップ煮 ひじき酢の物 豆腐スープ ★ご飯	米 じゃがいも さとう 油 ごま油	鶏肉 ひじき ハム 豆腐	玉葱 えのき グリンピース きゅうり 人参 ほうれんそう
4	月	チーズと青菜のオムレツ 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 油 ごま じゃが芋	卵 チーズのり わかめ 牛乳 ヨーグルト 卵	小松菜 人参 玉葱 キャベツ 春菊 ねぎ りんご	魚のマヨネーズ焼 煮びたし みそ汁 ★ご飯	米 油 焼きふ	すけとうだら 油揚げ	玉葱 しめじ パセリ こまつな 人参 はくさい 葉ねぎ
5	火	ハヤシシチュー マカロニサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パンじゃが芋 油 小麦粉 バター 米 マカロニ ごま油	牛肉 ハム かつお節 しらす干 卵	にんにく 玉葱 人参 りんご グリンピース トマト ねぎ キャベツ ブロッコリー	チャンポン かぼちゃかか煮 ★ご飯	米 中華めん 油 さとう	豚肉 かまぼこ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ
6	水	野菜うま煮 白菜の梅サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ふ パン 油	鶏肉 ハム わかめ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ いんげん 白菜 もやし ビーマン りんご 梅びしお	親子煮 酢の物 スープ ★ご飯	米 さとう	鶏肉 卵 竹輪 わかめ	玉葱 きょうな ブロッコリー チンゲンツアイ えのき
7	木	魚のみそ照り焼き 人参ソテー かきたま汁 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 砂糖 油 ごま油 でんぶ 白玉粉	ぶり 卵 豆腐	しょうが 人参 もやし えのき草 ほうれん草	厚揚げのそぼろ煮 みそマヨネーズ和え スープ ★ご飯	米 油 さとう	生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ベーコン	玉葱 人参 ねぎ キャベツ こまつな かぶ しめじ かぶ(葉)
8	金	コロッケ 付け合わせ すまし汁 ★ご飯	牛乳 りんごのコンポート ヨーグルト	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	ツナ缶 卵 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ トマト しめじ 小松菜 りんご	豆乳シチュー おかか和え ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 さとう ごま	鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう もやし
9	土	スパゲティのミルク煮 南瓜そぼろ煮 果物 ★ご飯	牛乳 せんべい	米 スパゲティ 砂糖 コーン缶 バター	ベーコン えび 牛乳 スキムミルク 鶏肉	玉葱 人参 しめじ パセリ かぼちゃ ぼんかん	鯖のカレームニエル 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター さとう	鯖 ハム 豆腐 牛乳	キャベツ だいこん なめこ 葉ねぎ
12	火	キーマカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 ポップコーン	牛肉 豚肉 牛乳	ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり	スキムハンバーグ ごま酢あえ みそ汁 ★ご飯	米 パン粉 油 ごま さとう 焼きふ	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 スキムミルク しらす 油揚げ わかめ	玉葱 ほうれんそう 人参
13	水	魚のサワーソース焼き ごま和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 ごま 砂糖 小麦粉 なが芋 油	さけ ヨーグルト ベーコン 牛乳 豚肉 卵 あおのり	パセリ レモン汁 白菜 チンゲン菜 人参 しめじ エリンギ ねぎ キャベツ	豚肉と大根のみそ煮 ツナ和え わかめスープ ★ご飯	米 こんにやく コーン缶	豚肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ	だいこん 人参 ごぼう ねぎ チンゲンツアイ はくさい 玉葱 しめじ
14	木	炒り豆腐 ナムル みそ汁 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 レーズン	豆腐 鶏肉 卵 わかめ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干椎茸 人参 グリンピース もやし ほうれん草 かぼちゃ	八宝菜 昆布豆 中華スープ ★ご飯	米 油 さとう ごま油 でんぶ	豚肉 いか えび 大豆 こんぶ 卵	はくさい もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく にら チンゲンツアイ きくらげ
15	金	いわし蒲焼 みかんサラダ 根菜汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 小麦粉 油 砂糖 バター	いわし 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳 きな粉	キャベツ みかん缶 大根 人参 ごぼう れんこん ねぎ	きのこオムレツ 切干大根煮 とろろ昆布汁 ★ご飯	米 バター 油 さとう	卵 スキムミルク ツナ缶 油揚げ とろろ昆布 豆腐 かまぼこ	しめじ えのき こまつな 玉葱 切干だいこん 人参 葉ねぎ
16	土	焼きうどん あすか汁 果物 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 うどん 油 じゃが芋 まるぼーろ	かつお節 鶏肉 スキムミルク 牛乳	キャベツ 人参 生椎茸 もやし いんげん パナナ チンゲン菜 みかん	鶏肉の香味焼き 鉄分たっぷりサラダ 豆乳スープ ★ご飯	米 ごま油 油 さとう でんぶ	鶏肉 チーズ ひじき ベーコン豆乳	にんにく ほうれんそう 人参 はくさい 生椎茸 りんご
18	月	すきやき 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★ご飯	お茶 小倉白玉	米 しらたき サラダ油 コーン缶 砂糖 白玉粉	牛肉 豆腐 ひじき 豆腐 小豆缶	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 ほうれん草 りんご	金時豆のチリコンカン キャベツのサラダ スープ ★ご飯	米 油 さとう じゃがいも	いんげん豆 豚肉 ハム	玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな
19	火	きのこオムレツ 温野菜サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 バター 小麦粉 ジャム	卵 スキムミルク ツナ缶 油揚げ わかめ 牛乳	生椎茸 しめじ 小松菜 玉葱 カリフラワー ブロッコリー だいこん	みそ煮こみうどん 小松菜のさつと煮 ★ご飯	米 うどん さとも さとう	豚肉 油揚げ わかめ さつま揚げ	人参 ごぼう ねぎ こまつな えのき
20	水	※誕生会※ 栄養たっぷり小松菜チャーハン エビフライ 付け合わせ じゃが芋の豆乳スープ	ホットレモン クリームケーキ	米 コーン缶 小麦粉 パン粉油 じゃがいも はちみつ 砂糖 カスター	ハム しらす干 えび 卵 ベーコン 豆乳 生クリーム	小松菜 人参 トマト 玉葱 パセリ ブロッコリー レモン もも缶	高野豆腐の卵とじ ナムル みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま油 じゃがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 わかめ 牛乳	干椎茸 人参 玉葱 もやし グリンピース ほうれんそう 葉ねぎ
21	木	おでん風 れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	お茶 さつま芋おやき	米 麦さといも 砂糖 こんにやく 油 ごま さつまいも 小麦粉	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ スキムミルク チーズ	大根 れんこん 人参 みかん	鮭のチーズ焼き 大根サラダ かぼちゃのポターージュ ★ご飯	米 さとう バター	鮭 チーズ ハム スキムミルク	だいこん 人参 かぼちゃ 玉葱 パセリ
22	金	麻婆大根 ポテトサラダ 果物 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 でんぶ 砂糖 じゃが芋 コーン缶 ゴマ油 レーズン コーンフレーク	豚ひき肉 牛乳	だいこん 干椎茸 なら 人参 きゅうり ぼんかん もも缶 パナナ	スパゲティナポリタン 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン缶 油 じゃがいも	ハム チーズ ベーコン	玉葱 ブロッコリー 人参
23	土	親子煮 切干大根煮つけ 果物 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン	米 砂糖 油 砂糖 パウムクーヘン	鶏肉 卵 でんぶ 牛乳	玉葱 ねぎ 切干大根 人参 みかん	カレー 温野菜サラダ ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ コーン 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく カリフラワー ブロッコリー
25	月	《カザフスタン料理》 ラグマン グリーンサラダ 果物 ★食パン	牛乳 豆腐ケーキ	パン うどん じゃが芋 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	牛肉 チーズ 豆腐 スキムミルク 牛乳	玉葱 にんにく トマト ブロッコリー 人参 レモン りんご レーズン	煮魚 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 さとう ごま	鯖 油揚げ	はくさい 人参 玉葱 チンゲンツアイ
26	火	魚のゴマソースかけ 即席漬け 村雲汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 でんぶ 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	さば 昆布 豆腐 卵 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり ねぎ 人参	おでん 酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 さとも さとう こんにやく でんぶ	鶏肉 竹輪 生揚げ しらす わかめ 卵	だいこん キャベツ 人参 こまつな しめじ
27	水	雑菜 豆乳汁 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 はるさめ 砂糖 パン	豚肉 卵 豆乳 牛乳 しらす干 チーズ	もやし ほうれん草 人参 干椎茸 しめじ 玉葱 ねぎ りんご	鶏肉唐揚げ 小松菜のサラダ すまし汁 ★ご飯	米 さとう 小麦粉 油 コーン缶	しらす ひじき 大豆 鶏肉 わかめ	干椎茸 人参 にんにく しめじ こまつな キャベツ きょうな
28	木	豚肉のカレー炒め 豆腐サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 コーン缶 ごま油 砂糖 ふ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 小松菜 パナナ みかん バイン缶	豆腐とツナの判焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 さとう	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 ひじき 油揚げ わかめ	玉葱 だいこん 人参 さやえんどう もやし こまつな

らんらんらん なんでもたべて げんき いっぱい  
ちいずに ようぐると ぎゅうにゅうの なかまたち