

2月給食献立表



致遠保育園

2017年

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	水	白いごはん	(ごはん) たらのカレー焼き コーンソテー みそ汁・フルーツヨーグルト	たら フルーツレタス スイートコーン	蒸しケーキ (メロン)	蒸しケーキ (メロン)	16	木	白いごはん	(ごはん) ホイコーロー 春巻き 清し汁・フルーツカクテル缶	豚肉 きゃべつ 春巻き	クリームプッセ	クリームプッセ
2	木	白いごはん	(ごはん) たまごロールフライ チキンサラダ みそ汁・バナナ	たまごロール もやし 鶏ささみ	コーン ポタージュ ポロー	コーン ポタージュ ピコいらちこ	17	金	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 まぜまぜきのこ はるさめスープ・バナナ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 こまつな	★フライド ポテト	★フライド ポテト
3	金	白いごはん	太巻寿司 塩昆布和え 節分そば汁 いちごムース	太巻寿司 はくさい にんじん	ケーキ	ケーキ	18	土	白いごはん	しょうゆラーメン ソーセージの磯香焼き ミニゼリー	中華めん めんま味付け なると	バターせんべい かつぼえびせん	バターせんべい かつぼえびせん
4	土	白いごはん	和風きのこスパゲッティ 焼きのりとう豆腐のスープ りんごゼリー	スパゲッティ しめじ えのきたけ	ハッピーターン マンナ ビスケット	ハッピーターン チョコチップ クッキー	20	月	白いごはん	(ごはん) スタミナ焼き肉 マヨネーズ和え かき玉汁・パイン缶	豚肉 たまねぎ 菜の花	カステラ	カステラ
6	月	白いごはん	(ごはん) 中華丼 揚げぎょうざ みそ汁・ラフランスゼリー	はくさい むきえび 豚肉	★たこやき	★たこやき	21	火	白いごはん	(ごはん) 親子煮 オニオンドレッシング和え みそ汁・りんごのコンポート	鶏肉 糸こんにゃく 干しいたけ	★やきいも	★やきいも
7	火	白いごはん	(ごはん) 赤魚のごま焼き 金平ごぼう みそ汁・黄桃缶	赤魚 ごぼう ちくわ	★やきいも	★やきいも	22	水	白いごはん	(ごはん) さばの照り焼き ひじきの炒め煮・納豆 みそ汁・オレンジ	さば トマト 芽ひじき	フチ クリームパン	フチ クリームパン
8	水	白いごはん	(ごはん) オムレツ&ウインナー 和風ドレッシング和え・味付けのり 豆乳パンキンポタージュ・みかん缶	ブレンオムレツ ポークウインナー ほうれん草	小魚せんべい ココアツツ サブレ	小魚せんべい ココアツツ サブレ	23	木	白いごはん	(ごはん) 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ コンソメスープ・バナナ	鶏肉 かぼちゃ マカロニ	★手作りおやつ	★手作りおやつ
9	木	白いごはん	(ごはん) 手巻き寿司 肉団子のちゃんこ煮 いちごヨーグルト	厚焼きたまご きゅうり 納豆	ミニドーナツ アパンマンの ソフトせんべい	ミニドーナツ アパンマンの ソフトせんべい	24	金	白いごはん	(ごはん) えびボールの天ぷら はるさめの和えもの 清し汁・黄桃缶	えびボール 青じそ はるさめ	カントリマム おにぎりせんべい	カントリマム おにぎりせんべい
10	金	白いごはん	(青菜ごはん) 揚げだし豆腐 かに風味和え みそ汁・バナナ	木綿豆腐 かぼちゃ かにかま	パームロール ポテロング	パームロール ポテロング	25	土	パン	(パン) クリームシチュー サラダ プリン	あさり じゃがいも にんじん		
13	月	白いごはん	(ごはん) ハンバーグカレー 和梨ゼリー スティックチーズ・麦茶	ミニハンバーグ 鶏肉 たまねぎ	おととと	おととと	27	月	白いごはん	(わかめごはん) 豚肉と野菜の中華風炒め さっぱり和え ワンタンスープ・みかん缶	豚肉 チンゲン菜 もうそう	ミニマドレーヌ ボンズのり味	ミニマドレーヌ ボンズのり味
14	火	白いごはん	(ごはん) ハートコロケ ドレッシング和え ベジタブルスープ・オレンジ	ハートコロケ トマト だいこん	源氏ハイ	源氏ハイ (チョコ)	28	火	白いごはん	(ごはん) ハムエッグ 鶏肉と大根のうま煮・鮭フレーク みそ汁・ブルーベリーヨーグルト	たまご ロースハム だいこん	ピーナッツ サンド	ピーナッツ サンド
15	水	白いごはん	(ごはん) かれないのみそマヨネーズ焼き わかめのサラダ みそ汁・マンゴープリン	かれない わかめ もやし	いちぢり キャラメル コーン	いちぢり キャラメル コーン							

大豆を食べよう!



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を含んでいます。その他に様々な栄養素を含み、私たちの健康維持に欠かすことができません。身近にある大豆製品はどんなものがあるのか、見てみましょう。



大豆から作られる食べもの

<p>豆腐</p> <p>大豆そのものを消化がよく、動脈硬化や癌化防止の効果があります。</p>	<p>おから</p> <p>食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるため、腸管は多く含まれますが、料理に取り入れやすく食べやすいです。</p>	<p>豆乳</p> <p>血中コレステロールを下げる作用、肥満に効果があります。</p>	<p>納豆</p> <p>ビタミンB2が多く、乳のトランス脂肪酸や飽和脂肪、肉内に効果的です。</p>
<p>高野豆腐</p> <p>一個に豆腐半分の栄養素が凝縮されています。消化がよいので、腸活の強い人、高齢者の食事に最適です。</p>	<p>油揚げ</p> <p>豆腐を油で揚げているため、脂質は多く含まれますが、料理に取り入れやすく食べやすいです。</p>	<p>きな粉</p> <p>大豆を砕いて粉にしたもので、手軽に使えるたんぱく質として利用できます。</p>	<p>みそ・しょうゆ</p> <p>大豆を発酵させてきた調味料です。発酵による予防効果のあるイソフラボンの吸収力に優れています。</p>

主な栄養素

<p>たんぱく質</p> <p>体を作る主な成分で、コレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる効果があります。</p>	<p>カルシウム</p> <p>骨や歯を形成するために必要な栄養素で、牛乳が代表的ですが、実は大豆にも豊富に含まれています。</p>
<p>食物繊維</p> <p>便通を良くする働きがあります。野菜を意識して摂る人も多いと思いますが、1回分で考えると野菜より大豆の方が多く摂ることができます。</p>	<p>脂質</p> <p>摂り過ぎはいけないイメージが強い脂質ですが、大豆に含まれる「不飽和脂肪酸」は悪玉コレステロールを下げる働きがあり、健康にいい脂質と言えます。</p>
<p>ビタミン</p> <p>皮ふを健康に保つビタミンB1や血行を良くするビタミンEが含まれています。</p>	<p>鉄分</p> <p>酸素を全身に運び、貧血防止のために必要な栄養素です。100g当たりでは、ほうれん草と同じくらいの鉄分が含まれています。</p>

2月3日は節分です

元々季節の分かれ目を指していましたが、次第に一年の始まりである春の節分のみを指すようになりました。邪気を払う意味で「豆まき」をしますが、東北地方は大豆ではなく落花生をまくのが主流となっています。落花生売りの横に大豆を置いているスーパーも最近多くなったので、大豆「豆まき」をするのもいいかもしれません。

- ☆3日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆()は未満児の主食となっております。
- ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆☆マークの付いているおやつは手作りおやつです。

☆寒さの厳しい日が続きます。たくさん食べて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。