

# 2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	金	牛乳 ビスケット	いわしのかば焼き・千草和え・味噌汁・果物		ひじき ご飯		牛乳 ふくふく豆 ☆
2	土	牛乳 クラッカー	五目うどん・果物	×			牛乳 せんべい
3	日						
4	月	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・けんちん汁 果物		ご飯		牛乳 さつま芋蒸しパン☆
5	火	牛乳 ジャムパン	豚肉の生姜焼き・ひじきとしらすの中華サラダ 粉ふき芋・果物		ご飯	ミニ トマト	牛乳 チーズ おかき
6	水	牛乳 せんべい	ランチデー	×			牛乳 ラスク ☆
7	木	牛乳 クラッカー	はんぺんのはさみ焼き・焼きピーフン・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
8	金	牛乳 クッキー	肉じゃが・ほうれん草の白和え・果物		ご飯	納豆	牛乳 昆布 おかき
9	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
10	日						
11	月						
12	火	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	ミニ トマト	牛乳 するめ おかき
13	水	牛乳 せんべい	副食付弁当	○			牛乳 手作りパン ☆
14	木	牛乳 クッキー	豆腐とツナのハンバーグ・フレンチサラダ ブロッコリーの塩ゆで・野菜スープ・果物		わかめ ご飯		牛乳 小魚 クラッカー
15	金	牛乳 カステラ	揚げ魚のあんかけ・五目汁・果物		菜飯		牛乳 焼きもち ☆
16	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 おかき
17	日						
18	月	牛乳 せんべい	親子煮・青菜のおかか和え・手作りふりかけ 果物		ご飯	焼き ししゃも	牛乳 お好み焼き ☆
19	火	牛乳 焼きいも	魚のゆず味噌かけ・ひじきの炒め煮 ブロッコリーの塩ゆで・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 木の葉のクッキー ☆
20	水	牛乳 ビスケット	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 ジャムロール
21	木	牛乳 クラッカー	豚汁・春雨の和え物・納豆・果物		ご飯		牛乳 野菜チップス ☆
22	金	牛乳 クッキー	豚肉の南部焼き・マカロニの炒め・金時煮豆・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 チーズ せんべい
23	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 クラッカー
24	日						
25	月	牛乳 せんべい	呉汁・小魚三杯酢・ブロッコリーのごま和え・果物		ご飯	のりの 佃煮	牛乳 ホットドック ☆
26	火	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け・切り干し大根の酢の物・もずくスープ		ご飯	果物	牛乳 おかき
27	水	牛乳 クラッカー	うま煮・ししゃもの味噌干し・青菜のおかか和え		ご飯	果物	牛乳 じゃがいももち ☆
28	木	牛乳 カステラ	鶏肉の甘辛揚げ・チャプチェ・果物		ご飯	グリーン ポテ	牛乳 昆布 せんべい

\* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

# 大豆をもっと食べましょう



## 栄養いっぱい的大豆

大豆は、日本の伝統的な食事に欠かせない食材です。いろいろな食材と相性がよく、和風、洋風、中華風など幅広い料理に使えます。もっと気軽に、大豆を料理に活用しましょう。

大豆には、成長期の体づくりに必要なたんぱく質などの栄養素のほか、さまざまな有効成分が含まれています。大豆を煮豆など丸ごと調理すれば、豆の成分をすべてとることができます。また、豆腐や納豆など大豆の加工食品も大豆の栄養成分を受け継いでいて栄養豊富です。

## 〔健康効果をピックアップ!〕

### たんぱく質

大豆の栄養素で1番多く含まれているもの。大豆のたんぱく質は良質で、コレステロール低下作用などがあります。

### サポニン

大豆を煮ると泡がでるのはサポニンによるもの。動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。

### 食物繊維

大豆の食物繊維は、種皮に多く含まれます。便秘を解消し、大腸がんなどの予防に効果的といわれています。

### イソフラボン

イソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」の代わりになるもので、骨粗しょう症の緩和などに効果があります。

### レシチン

レシチンは、卵黄などにも多く含まれる成分。動脈硬化などの生活習慣病や痴呆症を予防する働きがあります。

監修 跡見学園女子大学短期大学部 家政科 助教授 石渡尚子先生

## 調理前の下準備 大豆の煮方★もどし方

乾燥大豆を水洗いした後、3倍量の水にひと晩浸してもどします。翌日、それを火にかけ、煮立ったら一度煮こぼして、水を取り換え、弱火でやわらかくなるまで煮ます。忙しい時やすぐに料理に使いたい時は、ドライパックや水煮缶を利用すると便利です。

## 大豆の大変身!!

豆乳	大豆を水につけ、加熱・粉砕して搾ったもの
豆腐	豆乳をにがりで固めたもの
おから	大豆から豆乳を搾った残り
油揚げ	豆腐を薄く切って油で揚げたもの
納豆	蒸し煮大豆を納豆菌で発酵させたもの
高野豆腐	豆腐を凍らせてから乾燥したもの
きな粉	煎った大豆を粉にしたもの
味噌	蒸した大豆を麹菌で発酵させたもの

## 保育園人気メニュー

### 納豆

21日献立

【材料】 3上1人分  
 ・納豆……………15g  
 ・ねぎ……………3g  
 ・糸かつお節……………0.2g  
 ・しょうゆ……………0.9g

【作り方】  
 ①ねぎは小口切りにする  
 ②納豆をよく混ぜた後に他の材料を少しずつ混ぜながら入れる。

☆ のり、糸かつお節をいっぺんに入れたらダメになります。