

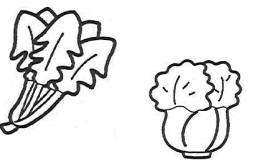
2月給食献立表

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	日						
2	月	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・ほうれん草のスープ	ご飯			牛乳 昆布 おかき
3	火	牛乳 カステラ	いわしのかば焼き・なます・味噌汁・果物	ご飯			牛乳 ふくふく豆 ☆
4	水	牛乳 ビスケット	豆腐のまご揚げ・キャベツときゅうりの土佐酢和え納豆・果物	ご飯	すまし汁		牛乳 大根もち ☆
5	木	牛乳 クッキー	豚肉と野菜の炒め(丼)・チャプチェ・果物	ご飯			牛乳 クラッカー
6	金	牛乳 せんべい	魚の塩焼き・ひじきの炒り煮・煮豆・果物	ご飯			牛乳 ピザトースト ☆
7	土	牛乳 ビスケット	スープスパゲティ・きゅうりのゆかり和え・果物	×			牛乳 せんべい
8	日						
9	月	牛乳 ジャムパン	お誕生日ランチデー	×			牛乳 小魚 おかき
10	火	牛乳 クッキー	大豆入りカレーシチュー・大根サラダ・果物	ご飯	ゆで卵		お茶 ぜんざい ☆
11	水						
12	木	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・もずくスープ・果物	梅ご飯			牛乳 ベジータケーキ ☆
13	金	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・ししゃもの味醂干しわけぎのめた・果物	ご飯	ふりかけ		牛乳 チーズ クッキー
14	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
15	日						
16	月	牛乳 せんべい	魚の照り焼き・れんこんのきんぴら ブロッコリーの塩ゆで・豆乳汁	ご飯			牛乳 おでん ☆
17	火	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 手作りパン ☆
18	水	牛乳 カステラ	回鍋肉・ナムル・果物	ご飯			牛乳 小魚 せんべい
19	木	牛乳 クッキー	すいとん・青菜のおひたし・小魚のごまがらめ・果物	ご飯			牛乳 ビスケット
20	金	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・千草和え・果物	ご飯	野菜 スープ		牛乳 チーズパンサンド ☆
21	土	牛乳 ビスケット	八宝麺・果物	×			牛乳 せんべい
22	日						
23	月	牛乳 クッキー	うま煮・レバーの照り煮・小松菜納豆・果物	ご飯			牛乳 かるかん ☆
24	火	牛乳 ジャムパン	魚のバーベキュー風・青菜の和え物・呉汁	ご飯	粉ふき芋		牛乳 りんご蒸しパン ☆
25	水	牛乳 ビスケット	はんぺんはさみ焼き・おからの炒り煮 もずく入りすまし汁	ご飯	果物		牛乳 せんべい
26	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・春雨サラダ・わかめスープ・果物	ご飯			牛乳 チーズ クッキー
27	金	牛乳 せんべい	豆腐入り松風焼き・おじゃがとじゃこのおかか和え ブロッコリーのごま和え	切り干大 根ご飯			牛乳 アップルポテト ☆
28	土	牛乳 クッキー	けんちんうどん・果物	×			牛乳 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

寒さに負けない食事をしよう



冬になると、ほうれん草や大根、白菜、れんこんなどの冬野菜が出回ります。野菜は、寒くなると細胞質内の糖度を上げて、自ら凍ってしまうのを防ぎます。また、冬になると野菜を食べる害虫が減るため、虫から身を守るための辛味成分があまり作られなくなります。冬の野菜が甘くておいしいのはこのためです。東洋医学では『冬野菜は体をあたためる』『夏野菜は体を冷やす』といわれます。育つ時期や環境が異なるため、冬と夏では野菜の持つ効用が違っているからです。寒い冬に体を温めるために冬野菜を食べる事は、とても理にかなうことだと思います。旬の野菜を食べて、体の中からポカポカ温かくなるような食事を心がけ、寒さに負けない体作りをしましょう。



「すいとん」を取り入れました。



小麦粉団子を実とした汁で、副菜をかねた主菜として関東大震災の際に食べられました。また、第二次世界大戦後の食糧難の時期に全国的に広まりました。保育園の「すいとん」は、さといもやにんじん、大根などの野菜をたくさん使い、小麦粉を水でやわらかくこね、汁に入れて煮ます。体の温まる料理です。

「ふくふく豆」を取り入れました。



炒り大豆にシロップをからませ、きな粉をまぶして作ったものです。2月3日の節分にちなんだおやつです。豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われるほど、栄養価の高い食品です。血や骨を作る「たんぱく質」「鉄分」「カルシウム」が多く含まれているだけでなく、お腹の中のそうじをしてくれる「食物繊維」も豊富です。

冬野菜を食べよう！！

寒い冬は、体が温まる食事がいいですね。冬野菜を上手に使い、おいしく食べて体の芯からあたたまりましょう。



スープ・汁

ポトフ・豚肉・豆乳汁など煮汁までいただく料理は、汁に溶け出した野菜の栄養素もしっかり取り入れることができます。具たくさんの汁で野菜の栄養を丸ごといただきましょう。



シチュー・グラタン

野菜の苦手な子どもたちもおいしく食べられるメニューです。白菜、かぶ、ほうれん草、れんこんなど色々な冬野菜で作ってみましょう。



鍋料理

低カロリーで、栄養のバランスもよく野菜がたくさん食べられるメニューです。素材やタレ、薬味の組み合わせで変化をつけると、バリエーションも豊富にないます。



大根もち

【作り方】

- 【材料】
- ・上新粉……………20g
 - ・熱湯……………14g
 - ・しょうゆ……………2g
 - ・大根……………33g
 - ・さつま芋……………22g
 - ・干しエビ……………1.5g
 - ・白ねぎ……………4g

- ① さつま芋は小さめに切り、塩ゆでて水気をきる。
- ② だいこんは短めの千切りにし、塩ゆでて水気をきる。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ 干しえびは乾煎りする。
- ⑤ 上新粉にAを入れ混ぜ、固めの生地を作る。①～④を加えてさっくり混ぜて等分し、ごま油を敷いたフライパンに並べて両面を焼く。(蓋をして蒸し焼きにする)