

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	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 クラッカー	お誕生日ランチデー (鬼の子ランチ・黄にらすまし汁ミニゼリー)		ご飯	牛乳 さつまいも団子 ☆
2	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 クッキー	マーボー大根・和風サラダ・果物		ご飯	牛乳 ごまじゃこトースト☆
5	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・いも煮・カリフラワーの甘酢味・果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
6	水	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○		牛乳 お菓子
7	木	牛乳 せんべい	委託給食 (美笑)		ご飯	牛乳 バナナロール
8	金	牛乳 ビスケット	委託給食 (美笑)		ご飯	牛乳 お菓子
9	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○		牛乳 お菓子
10	日					
11	月					
12	火	牛乳 クッキー	委託給食 (美笑)		ご飯	牛乳 ジャムロール
13	水	牛乳 クラッカー	委託給食 (美笑)		ご飯	牛乳 お菓子
14	木	牛乳 せんべい	委託給食 (美笑)		ご飯	牛乳 もちもちチーズパン☆
15	金	牛乳 クッキー	豚肉の生姜炒め・切り干し大根の煮物・小松菜納豆味噌汁		ご飯	牛乳 マフィン ☆
16	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
17	日					
18	月	牛乳 おかき	飛鳥汁・菜の花のしらす和え・焼きのり・果物		ご飯	牛乳 ビタミンクッキー ☆
19	火	牛乳 ジャムパン	豆腐のカレー煮・青菜のソテー・手作りふりかけ		ご飯	牛乳 スノーボール ☆
20	水	牛乳 ビスケット	いわしの蒲焼き・ひじきの炒め煮・さつまいもの甘煮果物		ご飯	牛乳 おふラスク ☆
21	木	牛乳 クッキー	鶏肉のバーベキュー風・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
22	金	牛乳 せんべい	はんぺんのはさみ焼・ポテトサラダ・もずくスープ		ご飯	牛乳 ビスケット
23	土	牛乳 クラッカー	いなかうどん・果物	×		牛乳 せんべい
24	日					
25	月	牛乳 ビスケット	うま煮・レバーの照り煮・青菜のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 アップルポテト ☆
26	火	牛乳 カステラ	魚のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・金時煮豆		ご飯	牛乳 チーズ おかき
27	水	牛乳 クラッカー	そばろ丼・野菜とひじきの和え物・果物		ご飯	牛乳 かるかん ☆
28	木	牛乳 クッキー	かきあげ・土佐酢あえ・すまし汁・ミニゼリー		ご飯	牛乳 昆布 ビスケット

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

大豆の豆知識

2月3日は節分です。大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、1年の幸福を祈る年中行事です。日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。節分豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆をとりいれましょう。

●種類について

「黄大豆」「黒大豆」「青大豆」など、たくさんの種類があります。「枝豆」は、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したもの。枝豆が熟すと大豆になります。

●大豆料理について

大豆は生のまま食べると消化不良を起こすので、必ず加熱してから食べます。

特に料理に幅広く利用できるのは「黄大豆」。給食でも様々な料理に使用しています。たとえば、ポークビーンズ、かぶとお豆の豆乳スープ、呉汁、大豆入りカレーシチュー、五目あえ、きなこ豆など。また、お正月のおせち料理に欠かせない黒豆は黒大豆を使用します。給食では黒大豆を使用したくろまめ豆乳蒸しパンで提供しています。青大豆は、一般的にうぐいすもちのきなこに使用されることが多いようです。

●栄養素について

大豆はたんぱく質、脂質ともにその含有量が多いことから「畑の肉」と呼ばれてきました。その他には、肉と比べてカルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。

脂質も多く含まれていますが、動物、植物、魚由来の脂質には、それぞれ異なった種類と量の脂肪酸が含まれているので、これらの食品を、バランス良く食べる必要があります。肉に偏ることなく大豆や魚など色々な食品を食べましょう。

●誤嚥事故防止のための注意点

食品をかみ砕く力や飲み込む力が弱い子どもが乾燥した豆(大豆・ナッツ)類を食べると、気道に入って、窒息したり、気管支炎や肺炎を起こしたりすることがあり、小さな破片であっても同様に危険です。歯が生え揃う3歳頃までは乾燥した豆は食べさせないようにしましょう。少し大きい子どもの場合も、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べるように声をかけましょう。

参考：子ども安全メール from 消費者庁

2月献立から そぼろ丼 (4~6人分)

鶏ひき肉に大豆製品(高野豆腐、豆腐)を足して作ります。

【材料】

鶏ひき肉	210g
木綿豆腐	60g
高野豆腐	24g
にんじん	110g
たまねぎ	140g
干ししいたけ	6g
しょうが	少々
ほうれん草	150g
油	少々
さとう	12g
しょうゆ	20g
塩	少々
(片栗粉)	少々

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りして、手でつぶす。高野豆腐は戻して絞り、みじん切りにする。
- ② 干ししいたけは水でもどし、みじん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ にんじん・たまねぎ・しょうがは、みじん切りにする。
- ④ ほうれん草は、ゆでて水にさらし、食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ 鍋に油を熱して生姜を炒め、香りが出たら鶏ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ⑥ にんじん、たまねぎ、干ししいたけを加えて炒め、豆腐を入れてさらに炒める。②の戻し汁を材料がひたる程度に加えて、沸騰したらアクをとる。
- ⑦ さとう・しょうゆを加え、高野豆腐も加えて野菜が軟らかくなるまで煮て、塩で味をととのえる。次に、ほうれん草を入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑦を載せる。
(汁気が多いようでしたら、水溶き片栗粉で調整してください。)