

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	全員3時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳 クッキー	白飯・すき焼き風煮・キャベツの酢の物・果物	牛乳 鬼蒸しパン ☆
3	火	牛乳 かすてら	鬼の子ランチ・えびフライ・味噌汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
4	水	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のカレーしょうゆ焼き・マカロニサラダ・豆乳汁	牛乳 ごまじゃこトースト ☆
5	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯・豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ・ミニトマト すまし汁・果物	牛乳 たこ焼き ☆
6	金	牛乳 クラッカー	白飯・マーボー大根・ナムル・焼きししゃも・果物	お茶 おにぎり ☆
7	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月	牛乳 せんべい	そばろ丼・焼きポテト・もずくスープ・果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
10	火	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭の塩焼き・五目煮・金時煮豆・味噌汁・果物	牛乳 さつまいもケーキ ☆
11	水			
12	木	牛乳 クッキー	しらすご飯・うま煮・ほうれん草の白和え・果物	お茶 五平餅 ☆
13	金	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の竜田揚げ・チャブチェ・チンゲン菜のスープ ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
14	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月	牛乳 クッキー	白飯・ほうとう風味味噌汁・白菜の和え物・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
17	火	牛乳 かすてら	白飯・いわしのかば焼き・ひじきの炒め煮・さつま芋の甘煮 すまし汁	牛乳 果物盛り合わせ ☆
18	水	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の南部焼き・野菜とひじきの和え物 じゃがいもスープ・果物	牛乳 コーン蒸しパン ☆
19	木	牛乳 ビスケット	白飯・干草焼き・おじゃがとじゃこのおかか和え・白菜の納豆和え 果物	牛乳 小魚 せんべい
20	金	牛乳 クラッカー	白飯・筑前煮・かにかまの酢の物・手作りふりかけ・果物	牛乳 大根もち ☆
21	土	牛乳 ビスケット	弁当持参	牛乳 せんべい
22	日			
23	月			
24	火	牛乳 せんべい	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	お茶 おしるこ ☆
25	水	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・果物	牛乳 さつまいもボール ☆
26	木	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・レバーの照り煮・きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 ミルクドーナツ ☆
27	金	牛乳 クラッカー	白飯・グラタン・ポトフ・ブロッコリーの塩ゆで・果物	牛乳 チーズ せんべい
28	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

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です。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 器にごはんを盛り、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。)