



きゅうしょくだより



足近保育園 平成30年1月29日

2月は暦の上では立春を迎えますが一年の内で一番寒さが厳しい月でもあります。子ども達は寒くても平気で園庭を駆け回り元気よく遊んでいます。

さて、2月3日は節分です。季節の変わり目の立春の前日のことで季節を分けるという意味で「節分」と呼ばれています。柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭をさして玄関に飾ると鬼が逃げていくそうです。力強く戸外に豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え年の数だけ豆を食べます。節分に豆を食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。家族みんなで節分豆や恵方巻きを食べましょう。ちなみに今年の恵方は南南東です。

さくら組に卒園までに食べたいものを聞いてみた所（チキンライス、フライドポテト、ハンバーグ、春雨サラダ、ポテトサラダ、唐揚げ、五目御飯、ハヤシ、カレー、マカロニサラダ、タルタル焼き、みかん、プリン、ゼリー）でした。2月・3月の献立で希望の限り組み入れていこうと思いますのでお楽しみに！

白菜・大根大好き！旬の野菜を食べて健康になろう！

白菜とベーコンの豆乳煮（4人分）

白菜	1/4株
ベーコン	6枚
鶏がらスープの素	大1~2
豆乳（無調整）	カップ1
片栗粉	小2
塩・こしょう	少々

- ①白菜は葉と茎に分けて、一口大のざく切りに、ベーコンも同様に切ります。
- ②鍋に水カップ2を煮立てて、鶏がらスープ、白菜の芯とベーコンを加え、芯が柔らかくなったら葉と豆乳を加えます。
- ③煮立てて、塩こしょうで味を調えたら片栗粉に同量の水で溶き加え、とろみをつけます。

白菜の栄養について・・・

ビタミンCの供給源。免疫力を強化し、風邪から体を守ります。それには生食が効果大。カリウムも多く、高血圧予防の効果も期待できます。

大根の中華風そぼろ煮（4人分）

大根	1/2本
豚ひき肉	200g
にんにく	大2/3
しょうが	大1と1/3
ねぎ	大8
オイスターソース	大1と1/3
醤油・酒	各大4
片栗粉・ごま油	

- ①大根は2cm角に切ります。
- ②鍋にごま油大2を熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎを炒めます。香りが立ったら大根を炒め合わせ、オイスターソース、しょうゆ、酒と水カップ5を加え、中火で25分煮ます。
- ③汁が底に少し残る程度になったら、片栗粉大2/3を水大4で溶いて加え、とろみをつけます。好んで小ねぎの小口切りを添えてもいいですね。

大根の栄養について・・・

ビタミンCが多く、風邪に対する免疫力を高めます。消化酵素のジアスターゼにも注目。葉はカロテンやカルシウムなどの栄養が豊富です。給食では葉も食べていますよ！



献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価			日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価		
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質
1	木	牛乳 せんべい	ごはん・鯖タルタル焼き 野菜お浸し・むらくも汁 もも缶	牛乳 揚げせんべい	549 Kcal	16	金	牛乳 蒸しパン	ごはん・鶏の唐揚げ 切昆布のうま煮・味噌汁 ファイバーヨーグルト	アシドミルク せんべい	571 Kcal	23.2 g	14.6 g		
					21.1 g						507 Kcal				
					19.2 g						18.7 g				
2	金	牛乳 ポーロ	ごはん・味噌おでん 浅漬け・イカしゅうまい バナナ	幼児牛乳 節分のり付き豆 塩おかき	629 Kcal	19	月	牛乳 せんべい	ごはん・すき焼き風煮物 アンサンブルエッグ・味噌汁 りんご	牛乳 するめ	507 Kcal	12.3 g			
					19.4 g						19.5 g				
					9.2 g						14.6 g				
5	月	牛乳 バナナ	そばろごはん・炒り玉子 キャベツサラダ・味噌汁 ゼリー	ヨーグルト まんてん大豆	515 Kcal	20	火	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・すまし汁 オレンジ	牛乳 手塩屋	582 Kcal	14.6 g			
					15.8 g						26.5 g				
					7.1 g						14.4 g				
6	火	牛乳 ブルー	ごはん・チキン照り焼き マカロニサラダ・味噌汁 みかん	牛乳 まがりせんべい	562 Kcal	21	水	牛乳 ビスケット	わかめごはん・鮭胡麻焼き パンサンデー・すまし汁 もも缶	牛乳 三種のクレープ	557 Kcal	26.5 g	14.4 g		
					24.6 g						551 Kcal				
					9.7 g						20.2 g				
7	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・里芋のそばろ煮 青梗菜味噌和え・すまし汁 パイン缶	アシドミルク ☆コーンフレーク クッキー	446 Kcal	22	木	牛乳 ホットケーキ	ごはん・麻婆里芋 茹で野菜・味噌汁 みかん	アシドミルク ☆りんご蒸しパン	551 Kcal	7.1 g			
					12.8 g						20.2 g				
					4.3 g						7.1 g				
8	木	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖味噌焼き ピーナツ和え・かき玉汁 りんご	ヨーグルト ミニ菓子	608 Kcal	23	金	牛乳 バナナ	食パン・ジャム・ミニハンバーガー フライドポテト・シチュー ゼリー	ジョア せんべい	501 Kcal	24.5 g	10.1 g		
					24.7 g						616 Kcal				
					13.7 g						19.8 g				
9	金	牛乳 ビスケット	テーブルロール・焼きそば 冬野菜のツナ和え・けんちん汁 ヨーグルト	果物ジュース 菓子	591 Kcal	26	月	牛乳 ビスケット	ごはん・いかのオリーブ焼き つまみ菜胡麻和え・味噌汁 パイン缶	牛乳 せんべい	616 Kcal	15.5 g			
					16.4 g						602 Kcal				
					9.6 g						22.7 g				
13	火	牛乳 豆乳餅	ハヤシライス ジャコとチーズのサラダ ちびっこプリン	牛乳 揚げせんべい	443 Kcal	27	火	牛乳 ポーロ	チキンライス・ミニオムレツ 茹で野菜サラダ・コンソメスープ バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	602 Kcal	20.7 g			
					15.8 g						563 Kcal				
					13.5 g						18.5 g				
14	水	牛乳 ポーロ	ごはん・ハートのコロケ ツナサラダ・豚汁 バナナ	牛乳 ハートプリン	564 Kcal	28	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鯖塩麹焼き きんぴらごぼう・すまし汁 りんご	アシドミルク ビスケット	563 Kcal	11.4 g			
					20.8 g						18.5 g				
					9 g						11.4 g				
15	木	牛乳 ビスケット	鶏五目ごはん・肉団子 茹でブロッコリー・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ☆ホットケーキ	580 Kcal						580 Kcal				
					19 g										
					9.7 g										

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。