



きゅうしょくだより



足近保育園 平成31年1月24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東北東です。

さくら組に卒園までに食べたいものを聞いてみた所（ハヤシライス、チャーハン、フライドポテト、ピーマン炒め、なすグラタン、照り焼きチキン、天ぷら、うどん、豆苗のすまし汁、ミルク餅）でした。2月・3月の献立で希望の限り取り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

- 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。好みで小ねぎの小口切りを添えてもいいですね。

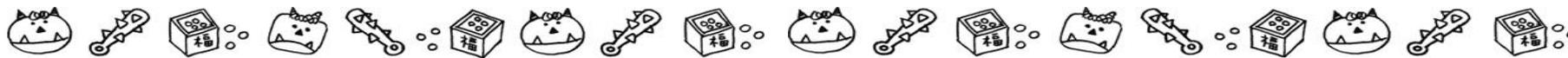
大根の栄養について.....

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！

醤油・酒

各大4

片栗粉・ごま油



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	金	牛乳 せんべい	ごはん・もちもちフライ 切昆布と鶏肉のうま煮・節分汁 ファイバーヨーグルト	幼児牛乳 節分のり付き豆 米粉カップケー キ	549 Kcal	18	月	牛乳 蒸しパン	ごはん・鮭のピザ風焼き 野菜お浸し・むらくも汁 もも缶	果物ジュース せんべい	571 Kcal	23.2 g	14.6 g		
					21.1 g										
					19.2 g										
4	月	牛乳 バナナ	ごはん・肉みそ・炒り玉子 ナムル・味噌汁 もも缶	ヨーグルト せんべい	515 Kcal	19	火	牛乳 ポーロ	ごはん・いかのオリーブ焼き つまみ菜胡麻和え・味噌汁 りんご	牛乳 せんべい	582 Kcal	19.5 g	14.6 g		
					15.8 g										
					7.1 g										
5	火	牛乳 ビスケット	わかめごはん・鮭胡麻焼き ハンサンスー・すまし汁 オレンジ	牛乳 せんべい ブルー	562 Kcal	20	水	牛乳 ビスケット	ごはん・チキン照り焼き マカロニサラダ・味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ミニ菓子	557 Kcal	26.5 g	14.4 g		
					24.6 g										
					9.7 g										
6	水	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・里芋のそぼろ煮 青梗菜味噌和え・すまし汁 パイン缶	牛乳 ☆胡麻ケーキ	446 Kcal	21	木	牛乳 ホットケー キ	ごはん・麻婆里芋 茹で野菜・味噌汁 パイン缶	牛乳 ☆グラノーラ バー	551 Kcal	20.2 g	7.1 g		
					12.8 g										
					4.3 g										
7	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	アソドミルク せんべい	608 Kcal	22	金	牛乳 せんべい	パン・ジャム・ハンバーグ フライドポテト・シチュー バナナ	ジョア せんべい	501 Kcal	24.5 g	10.1 g		
					24.7 g										
					13.7 g										
8	金	牛乳 せんべい	ロールパン・焼きそば 冬野菜サラダ・けんちん汁 セレクトプリン	果物ジュース あられ	591 Kcal	25	月	牛乳 せんべい	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 ヨーグルト	牛乳 野菜カステラ	616 Kcal	19.8 g	15.5 g		
					16.4 g										
					9.6 g										
12	火	牛乳 豆乳餅	ハヤシライス ジャコとキャベツのサラダ フルーツゼリー和え	牛乳 揚げせんべい	443 Kcal	26	火	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖塩麹焼き きんぴらごぼう・すまし汁 りんご	牛乳 ☆ケーキサレ	602 Kcal	22.7 g	20.7 g		
					15.8 g										
					13.5 g										
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん・ハートのコロケ ツナチーズサラダ・豚汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	564 Kcal	27	水	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・すき焼き風煮物 厚焼き玉子・味噌汁 もも缶	ヨーグルト ミニせんべい	563 Kcal	18.5 g	11.4 g		
					20.8 g										
					9 g										
14	木	牛乳 ポーロ	鶏五目ごはん・肉団子 茹でフロッコリー・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ☆里芋クッキー	580 Kcal	28	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・けの汁 オレンジ	牛乳 するめ ミニせんべい	507 Kcal	18.7 g	12.3 g		
					19 g										
					9.7 g										
15	金	牛乳 せんべい	ごはん・味噌おでん 浅漬け・エビしゅうまい オレンジ	幼児牛乳 まんてん大豆 ミニせんべい	629 Kcal										
					19.4 g										
					9.2 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。