

# 2月予定献立表

日	曜日	全 児 童			3歳未満児		日	曜日	全 児 童			3歳未満児	
		昼 食		3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食		3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	水	マーボー豆腐 えのきともやしのスープ	ごまあえ くだもの	牛乳 じゃがツナサンド	牛乳	ごはん	15	水	すり身団子揚げ 納豆和え	みそ汁(大根・わかめ) くだもの	牛乳 シュガートースト	牛乳	ごはん
2	木	たらのパン粉焼き 小松菜のあえもの	みそ汁(かぶ・玉ねぎ) くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳	ごはん	16	木	ハヤシチュー コロコロサラダ	青菜スープ くだもの	うどん	牛乳	ハヤシライス
3	金	節分 恵方巻 チキンナゲット スティックサラダ	すまし汁 くだもの	牛乳 おにまんじゅう	牛乳	恵方巻	17	金	酢豚 三色ナムル	春雨スープ くだもの	牛乳 じゃがいものちぢみ	牛乳	ごはん
4	土	カレーうどん 大根サラダ	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳		18	土	しょうゆ野菜ラーメン チーズ	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	
6	月	ぎせい豆腐 あえもの	みそ汁(南瓜・油揚げ) くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳	ごはん	20	月	豆腐のまさご揚げ 白菜のなめたけあえ	みそ汁(じゃがいも・しめじ) くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	ごはん
7	火	フライドチキン フレンチサラダ	ポタージュ くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳	食パン	21	火	ハンバーグ キャベツサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 カップケーキ	牛乳	食パン
8	水	ほっけの塩焼き 大根そぼろ	みそ汁(卵・しいたけ) くだもの	牛乳 コーンラーメン	牛乳	ごはん	22	水	豚肉のしょうが焼き あえもの	みそ汁(えのき・豆腐) くだもの	牛乳 じゃがバター	牛乳	ごはん
9	木	じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツのあえもの	みそ汁(豆腐・長ねぎ) くだもの	牛乳 バナナケーキ	牛乳	ごはん	24	金	お誕生会 しらすわかめご飯 ポテトサラダ	からあげ ウィンナー みそ汁(油揚げ・小松菜) くだもの	牛乳 フルーツロールケーキ	牛乳	しらすわかめご飯
10	金	さばの照り焼き チンゲン菜の甘酢炒め	みそ汁(大根・えのき) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳	ごはん	25	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	
13	月	ひじき入り卵焼き あえもの	豚汁 くだもの	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳	ごはん	27	月	親子煮 もやしのおかかあえ	みそ汁(じゃがいも・わかめ) くだもの	牛乳 大豆入りドーナツ	牛乳	ごはん
14	火	たらのカレー揚げ ごまマヨサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 チョコチップスコーン	牛乳	バターロール	28	火	鶏肉のケチャップあんかけ 野菜添え	白菜ミルクスープ くだもの	牛乳 コーンおやき	牛乳	バターロール



## 給食だより

～給食・食育指導～ 先月13日に給食・食育指導を行いました。今回は五感を使う食育ということで、見る・聞く・触るの3つに焦点を当てて行いました。イラストを使って彩りについての話をしたり、調理器具を使って何を切っているかクイズをしたり、箱の中に入っている食材を当てたりと、どのクラスも積極的に楽しみな参加の様子が見られました。その後の給食の際にも、食材に興味を持って食べる様子が見られました。これから先も五感を使って、様々な食材を見て、触れて、食べてたくさん知って欲しいと思います。

## 2月3日は節分です

節分とは、「季節が変わる時」を表します。

- 季節の変わり目になり起りがちな病気や災害を鬼に見立てて「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをして、一年の無病息災を祈ります。
- 豆まきと言えば大豆です。大豆は肉に匹敵する量のたんぱく質を含むため、畑の肉とも呼ばれています。必須アミノ酸をバランスよく含む良質たんぱく質が豊富で、イソフラボンや大豆サポニンなど、小さな豆にたくさんの栄養素が含まれています。
- 毎日の食生活に大豆や大豆食品を取り入れたいですね。(豆類を食べる際はよく噛んで誤嚥に注意してください。)



## 大豆製品のご紹介



- 豆腐**～大豆から豆乳を作り、にがり等の凝固剤を利用し固めたもの。固め方によって木綿・絹ごしなどになります。
- 油揚げ**～豆腐を切り、油で揚げたもの。切り方、揚げ方により生揚げ・油揚げなどの種類があります。
- きなこ**～大豆を炒って粉に挽いたもの。
- このほかにも、凍り豆腐、ゆば、もやし、醤油、味噌などがあります。
- 豆乳**～大豆を水で戻し、ミキサーで攪拌し絞った乳濁液。豆腐の原料になります。
- おから**～豆乳の絞りかす。卵の花とも言われています。
- 納豆**～蒸した大豆を納豆菌ではっこうさせたもの。

\*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\*3日と24日は、園で主食を用意します。

\*25日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生日会おやつです。