



# 2月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成28年2月1日

| 日  | 曜 | 3歳未満児<br>10時のおやつ  | 給食献立名                               | 3時のおやつ          |
|----|---|-------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 1  | 月 | 牛乳 リッツ            | すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 ウィンナー オレンジ       | 牛乳 きなこクッキー      |
| 2  | 火 | 牛乳 バナナ            | 豆腐とツナのハンバーグ カリフラワーのサラダ トマト          | 牛乳 ミニポテト        |
| 3  | 水 | 牛乳 カルケット          | 鬼の子ランチ エビフライ すまし汁 オレンジ              | 牛乳 節分豆 バターサブレ   |
| 4  | 木 | 牛乳 ぱくっとサンド        | 魚の西京焼き 五目あえ のっぺい汁                   | 牛乳 りんご入り蒸しパン    |
| 5  | 金 | 牛乳 クラッカー          | 鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ 手作りふりかけ すまし汁 | 牛乳 味しらべ         |
| 6  | 土 |                   | 生活発表会 (パン リンゴジュース みかん ソーセージ)        |                 |
| 8  | 月 | 牛乳 リッツ            | 関東煮 青菜のごまあえ しゅうまい オレンジ              | 牛乳 スイートポテト      |
| 9  | 火 | 牛乳 カンパン           | テンペ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁    | 牛乳 おさつスナック      |
| 10 | 水 | 牛乳 アンパンマン ソフトせんべい | 魚の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁                    | 牛乳 小倉カステラ       |
| 12 | 金 | 牛乳 キティビスケット       | きのこご飯 大根サラダ いかの照り煮 豆腐スープ            | 牛乳 おにぎりせんべい     |
| 13 | 土 | 牛乳 ビスケット          | 八宝麺 バナナ                             | 牛乳 ビスケット        |
| 15 | 月 | 牛乳 リッツ            | すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 ウィンナー もも缶        | 牛乳 おはぎ          |
| 16 | 火 | 牛乳 バナナ            | 豆腐とツナのハンバーグ カリフラワーのサラダ トマト          | 牛乳 ミニポテト        |
| 17 | 水 | 牛乳 カルケット          | 鶏肉のカレーじょうゆ焼き おからの炒り煮 麩のすまし汁         | 牛乳 焼きもち         |
| 18 | 木 | 牛乳 ぱくっとサンド        | 魚の西京焼き 五目あえ のっぺい汁                   | 牛乳 チーズパインサンド    |
| 19 | 金 | 牛乳 クラッカー          | ポークカレーシチュー 大根サラダ ゆでたまご              | 牛乳 味しらべ         |
| 20 | 土 | 牛乳 ビスケット          | みそけんちんうどん バナナ                       | 牛乳 ビスケット        |
| 22 | 月 | 牛乳 リッツ            | 関東煮 青菜のごまあえ しゅうまい オレンジ              | 牛乳 スイートポテト      |
| 23 | 火 | 牛乳 カンパン           | テンペ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁    | 牛乳 おさつスナック      |
| 24 | 水 | 牛乳 アンパンマン ソフトせんべい | 魚の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁                    | 牛乳 じゃがたご焼き      |
| 25 | 木 | 牛乳 ジャムサンド         | 花野菜の豆乳シチュー フレンチサラダ りんご              | 牛乳 ふくふく豆 チーズ    |
| 26 | 金 | 牛乳 キティビスケット       | そばろ飯 おじゃがとじゃこのおかかあえ ブロッコリーのごまあえ     | 牛乳 おにぎりせんべい     |
| 27 | 土 | 牛乳 ビスケット          | 八宝麺 バナナ                             | 牛乳 ビスケット        |
| 29 | 月 | 牛乳 リッツ            | 鶏肉の唐揚げ チャブチェ わかめスープ                 | 牛乳 シュガービスケット 小魚 |

※すずらん・ひまわり・さくら組は、10日(水)までに、お米を2合持って来てください。

袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。

## 大豆の豆知識

※ 3日(水)は行事食の為、すずらん・ひまわり・さくら組の 白ご飯はいりません。代わりに5日(金)に持って来てください。

2月3日は「節分」です。節分の豆まきに使う大豆は、古くから五穀の一つとして大切にされてきました。また、「畑の肉」といわれ、小さな粒に栄養素がぎゅっと詰まっています。食生活の中で他の食品とともにバランスよく食べましょう。

### 大豆の栄養

大豆には、主要な成分としてたんぱく質、炭水化物、脂質のほか、ミネラル、ビタミン、食物繊維などが含まれています。また、微量成分として、サポニン、レシチン、大豆イソフラボンなどが含まれています。



### 大豆は日本でどのように食べられてきた？

乾燥させて保存し、水に浸して柔らかく煮たり、煎ったりして食べられてきました。豆腐やみそなど加工品も多くあり、伝統的な和食には大豆がたくさん取り入れられています。



### 黒豆も枝豆も大豆の仲間？

大豆には「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、枝豆という品種の豆があるわけではなく、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。

### 生では食べられない！！

大豆は栄養豊富ですぐれた食品ですが、消化をじやまする成分など有害な成分が含まれていて、生のまま食べると消化不良をおこします。ですから、生では食べられません。しかし、加熱すると消化不良をおこす作用がなくなります。大豆には昔からいろいろな加工食品がありますが、加工は大豆のおいしさを広げるだけでなく、安全にもつながっています。