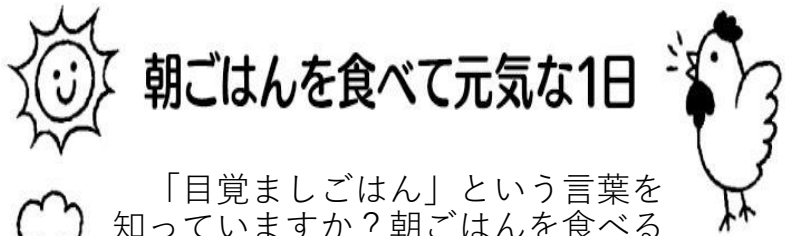


食育だより2月

令和2年1月27日発行

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月には節分がありますが、節分には季節を分けると言う意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、バランスの取れた栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高め、快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



「4つのお皿」ってなあに？

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類がそろると、自然とバランスのよい食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと、わかりやすいでしょう。ごはんは左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら、右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方を、スムーズに教えることができ、また、汁物・ごはん・おかずと、順番に食べる食べ方も、いっしょに教えられるメリットもあります。言葉かけひとつで、配膳や食事のマナーが楽しく覚えられます。



2020年02月

献立表

ははそノ森オリオリ保育園(一般)

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	チーズ入りカレーライス 卵スープ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉、とろけるチーズ、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	麦茶 せんべい
2 日						
3 月	鬼さんオムライス みかん缶 コンソメスープ 金棒ウインナー ミックスコールスロー	麦茶 クリームチーズ カナッペ	米、マヨネーズ(全卵型)、油	鶏もも肉、卵、ウインナー、スライスチーズ、クリームチーズ	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、キリンゴ、コーン、いちごジャム、しめじ、焼のり、レモン果汁	麦茶 クッキー
4 火	ご飯 ザーサイと豆腐の中華スープ 青梗菜と豚肉のオイスター炒め 三色ナムル	麦茶 フルーツポンチ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	豆腐、豚肉、卵	チンゲン菜、バナナ、みかん缶、もやし、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、パン粉、ザーサイ、おろしブロッコリー、さくらんぼ缶、たけのこ、きくらげ、にんにく	麦茶 ビスケット
5 水	ご飯 いわし団子のコロコロスープ 鶏とさつまいものグラタン きゅうりのつけもの	麦茶 ドライカレー おにぎり	米、さつまいも、マカロニ、油、パン粉、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳、いわし、とろけるチーズ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ミックスベジタブル、ねぎ、しょうが	麦茶 ゼリー
6 木	チーズバーガー ミニトマト 粒々コンソメスープ フレンチフライ グリーンサラダ	ミルクココア いちごケーキ	バーガーパン、フライドポテト、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、スライスチーズ、卵、ホイップクリーム、バター	コーン、いちご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、クリームコーン缶、カリフラワー、ミニトマト、きゅうり、レタス	麦茶 卵ボーロ
7 金	ツナと小松菜のトマトソースパスタ キャロットポタージュ じゃがいもとブロッコリーのガーリック炒め バナナ	麦茶 ドライやき	じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、ツナ、つぶしあん、ウインナーソーセージ、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、小松菜、ブロッコリー、にんにく	麦茶 塩むすび
8 土	にんじんとたっぷり焼きそば わかめスープ	麦茶 チーズトースト	焼きそばめん、食パン、油、マヨネーズ、ごま	豚肉(ばら)、とろけるチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、カットわかめ、あおのり	麦茶 せんべい
9 日						
10 月	ご飯 白菜と鮭のみそ汁 厚揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ	麦茶 プリンパフェ	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム、さけ、みそ、ホイップクリーム	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、さくらんぼ缶、こまつな、みかん缶、しょうが	麦茶 クッキー
11 火						
12 水	親子丼 豆腐のみそ汁 れんこんのきんぴら ピクルス	牛乳 ポテトチーズ焼き	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、卵、豚肉、とろけるチーズ、みそ、バター	にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、だいこん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	麦茶 ビスケット
13 木	わかめうどん 3色かきあげ(えび・まいたけ・春菊) フルーツヨーグルト	麦茶 ツナメルト	うどん、食パン、てんぷら粉、砂糖、油、マヨネーズ	ヨーグルト、ツナ、かまぼこ、エビ、チーズ	たまねぎ、みかん缶、しゅんぎく、まいたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
14 金	サンドイッチ(卵・ジャム) コンソメスープ 桃缶 フライドチキン グリーンサラダ	麦茶 ガトーショコラ	食パン、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、グラニュー糖、粉糖	鶏もも肉、卵、バター、生クリーム	もも缶、コーン、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン、いちごジャム、レタス、サニーレタス、干しいたけ	飲むヨーグルト
15 土	豚丼 カブと長ねぎのみそ汁	麦茶 パンケーキ	米、ホットケーキ粉、油	豚肉、卵、牛乳、ホイップクリーム、みそ	たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、ねぎ	麦茶 せんべい
16 日						

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ご飯 きのこたっぷりみそ汁 かわいいの煮魚 ひじきににんじんのサラダ	麦茶 おこのみやき	米、お好み焼き粉、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、油	かわいい、豚肉、みそ、干しえび、かつお節	キャベツ、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しょうが、あおのり	麦茶 ビスケット
18 火	ご飯 大根のみそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーと紫玉ねぎのサラダ	麦茶 ミルクもち	米、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、卵、油揚げ、ゆで大豆、いんげんまめ、みそ、きな粉	だいこん、もやし、赤たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、みずな	麦茶 ゼリー
19 水	しょうゆラーメン (卵、チャーシュー、ほうれんそう) 白菜入りぎょうざ フルーツゼリー	麦茶 みそやきおにぎり	ゆで中華めん、米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、豚ひき肉、卵、なると、みそ	はくさい、みかん缶、ほうれんそう、しょうが、ねぎ	麦茶 ふかし芋
20 木	ご飯 みかん缶 じゃがいものみそ汁 肉豆腐 切り干し大根サラダ	麦茶 かいじゅうドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、しらす、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、牛乳、みそ、干しえび	みかん缶、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、切り	麦茶 卵ボーロ
21 金	しらすと青菜ごはん 白菜とにんじのみそ汁 焼きそば 小松菜の和え物	麦茶 クラッカー付き クラムチャウダー	米、じゃがいも	さば、あさり、みそ、牛乳、しらす干し	にんじん、もやし、はくさい、しめじ、こまつな、キャベツ	麦茶 せんべい
22 土						
23 日						
24 月						
25 火	ロールパン フルーツ缶 ボルシチ ペリメニ ツナサラダ	麦茶 あんこもち	ロールパン、白玉粉、上新粉、ぎょうざの皮、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	豚肉、豚ひき肉、牛ひき肉、あんこ、ツナ	パイン缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト缶、にんじん、ピーズ、キャベツ、にんにく	麦茶 ビスケット
26 水	鶏肉のかやくごはん しいたけのみそ汁 かぼちゃと野菜の煮物 春雨サラダ	麦茶 フレンチフライ	米、フライドポテト、砂糖、油、はるさめ、ごま油、ごま	鶏もも肉、豆腐、ハム、油揚げ、ちくわ、みそ	かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、たまねぎ、しめじ、しょうが、しいたけ、ねぎ	麦茶 ゼリー
27 木	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ さつまいもとりんごのサラダ	ミルクティ オレンジパウンドケーキ	米、さつまいも、砂糖、ホットケーキ粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、みずな、レーズン、トマト缶、マーマレード、オレンジ	麦茶 卵ボーロ
28 金	菜の花とベーコンのカルボナーラスパゲティ ブロッコリーのポタージュ ツナサラダ パイン缶	麦茶 フルーツサンド	スパゲティ、食パン、フレンチドレッシング、オリーブ油	牛乳、ベーコン、ホイップクリーム、ツナ	パイン缶、たまねぎ、菜花、ブロッコリー、みかん缶、レタス、きゅうり、みずな、えのき、にんにく	麦茶 塩むすび
29 土	ハヤシライス コンソメスープ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、コーン、しめじ	麦茶 ビスケット
			エネルギー	547 kcal	鉄	1.7 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	14.7 g	カルシウム	120 mg
			脂質	13.7 g	ビタミンC	32 mg
			塩分	1.7 g	食物繊維	3.4 g