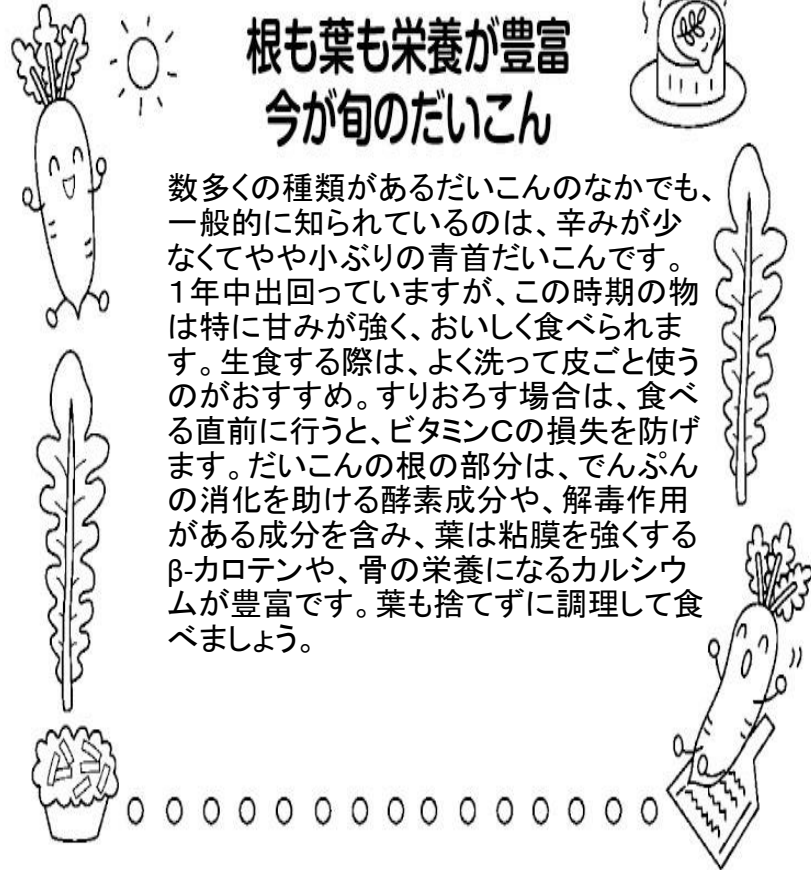


食育だより2月

平成31年1月28日発行

暦上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやわ小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

栄養価が高くなり、便秘防止にも！ 発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど、わたしたちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや調味料、漬物など、食塩をたくさん含む物も多いので注意を。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう。

2019年02月

献立表

ははそノ森保育園(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	金	鬼さんオムライス オニオンコンソメスープ 金棒ウインナー ミックスコールスロー	麦茶 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ、黒ごま	卵、ウインナー、鶏肉、牛乳、スライスチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、ヤングコーン、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、焼きのり、パセリ	麦茶 卵ボーロ
2	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、コーン(冷凍)	麦茶 バナナ
3	日						
4	月	ジャージャー麺 ネギの中華スープ ワカメとキャベツの中華サラダ ヨーグルト	麦茶 チーズトースト	ゆで中華めん、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、みそ、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、コーン缶、キャベツ、わかめ、えのきたけ、えだまめ	麦茶 せんべい
5	火	ご飯 コーンポタージュ ロールキャベツ トマト風味 ほうれん草とコーンのバターソテー	グレープジュース いちごのショートケーキ	小麦粉、砂糖、パン粉、米	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、生クリーム、バター、牛乳、無塩バター	いちご、キャベツ、ホールトマト缶、玉ねぎ、トマトピューレ、ほうれん草、ぶどう果汁、しめじ、コーン缶、クリーム	麦茶 せんべい
6	水	かわりきつねうどん 冬野菜の彩り揚げ りんご	麦茶 磯ポテト	ゆでうどん、フライドポテト、油、てんぷら粉、砂糖	凍り豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、卵	りんご、れんこん、ほうれん草、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、にんじん、青のり	飲むヨーグルト
7	木	鯛の蒲焼丼 小松菜の味噌汁 厚揚げと大根の煮物 フルーツ寒天	麦茶 お好み焼き	米、板こんにゃく、お好み焼き粉、油、砂糖、片栗粉	いわし、生揚げ、鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ、干しえび、かつお節	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが、あおのり	麦茶 ビスケット
8	金	卵サンドとジャムサンド カレー風味の根菜ポトフ グリーンサラダ 桃缶	麦茶 パン耳 (シュガーバターラスク)	食パン、じゃがいも、砂糖、マーガリン、フレンチドレッシング、油	卵、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、もも缶、レタス、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、リーフレタス、いちごジャム	麦茶 せんべい
9	土	五目チャーハン 野菜の中華スープ	牛乳 バナナ	米、油、ごま油	牛乳、ハム、卵、干しえび	バナナ、たまねぎ、レタス、もやし、にんじん、ピーマン	麦茶 クッキー
10	日						
11	月						
12	火	ピーンズカレー キャベツとベーコンのスープ 大根のシャキシャキサラダ オレンジゼリー	麦茶 いよかんクリーム	米、砂糖、コーンスターチ、和風ドレッシング	豆乳、豚ひき肉、ベーコン、レンズまめ、大豆、ひよこまめ	オレンジ果汁、たまねぎ、キャベツ、いよかん、だいこん、赤ピーマン、みずな、にんじん、きゅうり、えだまめ	牛乳
13	水	ツナと小松菜のトマトソースパスタ 人参のポタージュ じゃが芋とブロッコリーのガーリック炒め バナナ	麦茶 悪魔のおにぎり ははそ風	スパゲティ、米、じゃがいも、てんぷら粉、油、オリーブ油、ごま	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、黄ピーマン、たくあん、にんにく、万能ねぎ	麦茶 オレンジゼリー
14	木	ご飯 わかめと豆腐の味噌汁 和風ハンバーグ 花野菜サラダミモザ風	麦茶 ハート型クルトンのグラムチャウダー	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、牛ひき肉、あさり水煮缶、みそ、バター、大豆	キウイ、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、だいこん、カリフラワー、マッシュルーム、コーン缶、わかめ	麦茶 ビスケット
15	金	野菜たっぷり焼きビーフン わかめスープ きゅうりの甘酢漬け ピーチゼリー	牛乳 ニコニコパンケーキ	ビーフン、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、干しえび	たまねぎ、きゅうり、もも果汁、にんじん、だいこん、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ	麦茶 せんべい
16	土	ナポリタン グリーンサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ	レタス、みずな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり	飲むヨーグルト

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	日										
18	月	ご飯 中華風かき玉スープ マーボー豆腐 もやし中華サラダ	麦茶 さつま芋のバター焼き	さつまいも、砂糖、米、片栗粉、ごま油、すりごま、ごま	ヨーグルト(無糖)、豆腐、豚肉、ハム、卵、無塩バター、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、黒きくらげ、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	麦茶 せんべい				
19	火	ご飯 えのきの味噌汁 サバ缶とじゃが芋のカレー炒め 小松菜のナムル	ミルクココア マーガリンサンド	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、マーガリン、ごま油	牛乳、さば、みそ	みかん缶、もやし、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ	麦茶 卵ボーロ				
20	水	カレーうどん ブロッコリーの肉巻きフライ グレープフルーツ	麦茶 小松菜とチーズのチヂミ	ゆでうどん、小麦粉、片栗粉、油、パン粉、ごま油	豚肉、豚肉、油揚げ、とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、こまつな	麦茶 ふかし芋				
21	木	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ソース炒め 千草焼き	麦茶 いちごみるくプリン	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、絹ごし豆腐、卵、加糖練乳、鶏ひき	いちご、チンゲンサイ、にんじん、ザーサイ、万能ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、にんにく	麦茶 ビスケット				
22	金	青じそと白ゴマの混ぜご飯 けんちん汁 オレンジゼリー 竹輪と大根の煮物 白菜の漬け物	麦茶 和風あんこパフェ	ごま油、米、砂糖、すりごま、ごま、コーンフレーク、バニラアイス	豆腐、鶏肉、油揚げ、ホイップクリーム、ちくわ、こしあん	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、みかん缶、しそ	麦茶 せんべい				
23	土										
24	日										
25	月	ロールパン 鶏肉と大根のクリームシチュー 海藻サラダ和風ドレッシング バナナ	麦茶 焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、和風ドレッシング、油	鶏もも肉、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、レタス、きゅうり、わかめ、いんげん、あおのり	麦茶 塩むすび				
26	火	ご飯 フルーツボンチ 白菜の味噌汁 鮭の甘辛揚げ焼き 小松菜としらすのお浸し	麦茶 昔プリン	米、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、さけ、しらす干し、油揚げ、淡色みそ	バナナ、こまつな、みかん缶、はくさい、パイン缶、だいこん、にんじん	麦茶 せんべい				
27	水	シンガポールライス 玉ねぎと人参の中華スープ 春巻き ミルク寒天	麦茶 パイナップルケーキ	米、ホットケーキ粉、春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、卵、バター	みかん缶、にんじん、たまねぎ、パイナップル缶、たけのこ、干しいたけ、角かんでん	麦茶 せんべい				
28	木	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 オレンジ	麦茶 焼おにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング	生クリーム、牛乳、卵、ベーコン、ツナ缶、バター、チーズ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、なばな、レタス、にんじん、きゅうり、にんにく	麦茶 ピーチゼリー				
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
				545 kcal	14.6 g	14.0 g	1.7 g	1.9 mg	114 mg	34 mg	3.4 g