

食育だより 2月

令和5年1月31日発行

2月3日は『節分』です。

「鬼は外！ 福は内！」と声を出しながら豆まきをして、邪気を払い清めます。豆まきの後は、無病息災を祈って年の数だけ豆を食べましょう。

大豆はたんぱく質やミネラル、食物繊維が豊富で、健康食品の代表格です。



シンガポールライス



1. 鶏肉に塩、酒をもみ込み、10分ほどおく。厚手の鍋に入れ、水、しょうが、ねぎの青い部分を加えて火にかける。沸騰したらアクを取り、ふたをして弱火で15分ゆでる。火を止め、しょうがとねぎを取り出して、鶏肉はそのまま鍋の中でさます。

2. 米はさっと洗い、ざるに上げて水気をきる。炊飯器に入れ、鶏肉のゆで汁を加える。上にゆでた鶏肉のをせ、普通に炊く。ご飯が炊き上がったたら鶏肉を取り出し、塩・油・こしょうを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

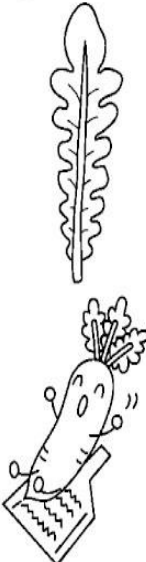
3. ジンジャーソースは、しょうが・油・レモン汁を混ぜ合わせる。香菜、トマト、パプリカ、きゅうりなどお好みの野菜をそれぞれ食べやすく切る。スイートチリソースを用意する。ご飯が炊き上がったたら、鶏肉も食べやすい大きさのそぎ切りにする。皿にご飯を盛ってから鶏肉のをせ、粗引き黒こしょうをふる。野菜を添え、ジンジャーソース、スイートチリソース、それぞれ好みのソースをかけて食べる。



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、辛みが少なくてやや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。



2023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	水	ごはん あおさの味噌汁 冬野菜の彩り揚げ 豚肉とさつま揚げの炒めもの	麦茶 磯ポテト	米、フライドポテト、油、てんぷら粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、淡色みそ、豚肉、さつま揚げ	れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、あおさ、あおのり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	飲むヨーグルト
2	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、砂糖、板こんにゃく、お好み焼き粉、油、片栗粉	いわし、生揚げ、鶏むね肉、豚肉(ばら)、淡色みそ、干しえび、かつお節	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん(ゆで)、にんじん、ねぎ、いんげん、万能ねぎ、粉かんでん、焼きのり、しょうが、あおのり	麦茶 ビスケット
3	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 チーズトースト	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、フレンチドレッシング	卵、ウインナー、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、スライスチーズ、かにかま	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、グリーンピース	麦茶 卵ボーロ
4	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、ウインナーソーセージ、卵	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
5	日						
6	月	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 クラムチャウダークルトンのせ	米、じゃがいも、フランスパン、片栗粉、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、牛ひき肉、絹ごし豆腐、あさり、みそ、バター、豆乳	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、マッシュルーム缶、コーン缶、わかめ	麦茶 ビスケット
7	火	ビーンズカレー 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 たご焼き	米、小麦粉、和風ドレッシング、油	豚ひき肉、ベーコン、たご、卵、ゆで大豆、ひよこまめ、いんげんまめ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、みずな、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく、あ	牛乳
8	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、オリーブ油、てんぷら粉、油、砂糖、ごま	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、無塩バター、豆乳	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 グレープゼリー
9	木	ご飯 フルーツポンチ 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 昔布林 (カラムルが入ったためプリン)	米、砂糖、油、小麦粉、グラニュー糖、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 クッキー
10	金	野菜たっぷり焼きビーフン わかめスープ 玉子焼き	牛乳 パンケーキ	ビーフン、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚肉、干しえび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、わかめ、干しいたけ	麦茶 せんべい
11	土						
12	日						
13	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、米、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、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 卵ボーロ
14	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、生クリーム、バター、牛乳、無塩バター、豆乳、ベーコン	いちご、キャベツ、トマト缶詰、たまねぎ、ほうれん草、ぶどう果汁飲料、しめじ、コーン、クリームコー	麦茶 せんべい
15	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、卵、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
16	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	ミルクココア マーガリンサンド	食パン、米、片栗粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、卵、鶏ひき肉	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

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	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	米、ごま油、砂糖、すりごま、ごま、コーンフレーク	木綿豆腐、鶏もも肉、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、しそ、みかん缶	飲むヨーグルト	
18	土	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	米、スパゲティ、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、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ	麦茶 クッキー	
19	日							
20	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	麦茶 大学芋	ゆで中華めん、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、淡色みそ、赤みそ	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	
21	火	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、牛乳、豚肉(ばら)、豆乳	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、もやし、わかめ、いんげん、あおのり	麦茶 塩むすび	
22	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	麦茶 バインヨーグルト和え	米、春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ	ヨーグルト、鶏もも肉、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、パイン缶、みずな、たけのこ、干しいたけ	麦茶 卵ボーロ	
23	木							
24	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 いちご	麦茶 焼おにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、オリーブ油	生クリーム、牛乳、卵、ベーコン、ツナ水煮、バター、粉チーズ、かつお節、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、いちご、なばな、レタス、にんじん、きゅうり、にんにく	麦茶 ビスケット	
25	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、砂糖、フレンチドレッシング、油	豚肉、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	麦茶 バナナ	
26	日							
27	月	ご飯 えのきと白菜のお吸い物 サバの味噌煮 小松菜のナムル	麦茶 杏仁豆腐	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、淡色みそ	もやし、はくさい、みかん缶、こまつな、角かんでん、にんじん、えのきたけ、しょうが、わかめ	麦茶 卵ボーロ	
28	火	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 キウイ	牛乳 パン耳シュガーバターラスク	食パン、じゃがいも、マーガリン、フレンチドレッシング、グラニュー糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、レタス、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ベリーーフ、トマト、いちごジャム	麦茶 せんべい	
				エネギー		579 kcal	鉄	2.5 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質		23.9 g		カルシウム	265 mg	
		脂質		15.4 g		ビタミンC	28 mg	
		塩分		1.7 g		食物繊維	3.5 g	