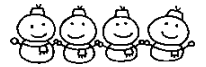




令和4年
2月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未就学児午前おやつ (9:30~)
1	火	パン・肉団子みそスープ・ポテトのゴマサラダ・バナナ	◎豆腐ドーナツ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
2	水	カレーライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご	・ミニドーナツ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
3	木	大豆ご飯・魚の野菜あんかけ・オレンジ・とろろ昆布汁	◎きな粉サンド ・ミルク	・ポロロ ・牛乳
4	金	鮭チャーハン・チャプチェ風・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
5	土	そばろ混ぜご飯・マカロニサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
7	月	麦ご飯・サバのみそ煮・ひじきの炒め煮・オレンジ・青菜のすまし汁	◎卵トースト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
8	火	えび天ご飯・ポパイサラダ・りんご・のっぺい汁	・サンドクラッカー ・ミルク	・せんべい ・牛乳
9	水	ミートスパゲティ・ブロッコリーと卵とツナのサラダ・バナナ・白菜とあさりのミルクスープ	◎たまごおにぎり	・ポロロ ・牛乳
10	木	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・青菜の卵和え・オレンジ・大根のみそ汁	◎お麩ラスク ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
11	金	建国記念の日		
12	土	しょうゆスパゲティ・オレンジ・麩と青菜のスープ		・せんべい
14	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎ブラウニーケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
15	火	枝豆と塩昆布のごはん・じゃが芋ウインナー天・ささみのごまみそ和え・いちご・豆腐のすまし汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
16	水	パン・ミンチコロケ・ツナサラダ・オレンジ・ポパイスープ	◎おからきな粉スコーン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
17	木	えびピラフ・卵サラダ・オレンジ・ポトフ風スープ	・ビスケット ・ミルク	・ポロロ ・牛乳
18	金	すみれバーガー・フライドポテト・ブロッコリー・オレンジ・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
19	土	ひじきご飯・じゃが芋のそばろ煮・オレンジ・キャベツのみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
21	月	鮭ごまご飯・彩り金平・白和え・バナナ・吉野汁	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
22	火	パン・豆乳鍋風汁・春巻き・ツナポテサラダ・オレンジ	◎しらすおにかおにぎり	・ポロロ ・牛乳
23	水	天皇誕生日		
24	木	切り干し大根ご飯・ソーセージとかぼちゃの天ぷら・干キャベツ・オレンジ・豆腐ときのこのすまし汁	・ベジタべる ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
25	金	パン・ミートボールトマトソース・ブロッコリーサラダ・バナナ・根菜のポトフスープ	◎お好み焼き	・白せんべい ・牛乳
26	土	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・わかめスープ	・ミニドーナツ	・せんべい
28	月	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・りんご・根菜のみそ汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク

2月3日は節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。季節の変わり目には邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。



～大豆製品を食べよう～

大豆は、子供に必要な栄養素がたっぷりです。

・たんぱく質が豊富

肉にひっつきするほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。

・食物繊維が豊富

便通効果のある不溶性と生活習慣病に効果がある水溶性の食物繊維を含んでいます。

・ミネラルが豊富

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球を作る鉄を含んでいます。

豆乳、豆腐、油揚げ、きな粉、みそ、しょうゆ、納豆、湯葉など大豆から作られる食品が色々ありますよ。

豆乳鍋風汁 2月22日

【材料】 大人2人子供2人分程度 (g)

・鶏肉	50	・和風だし	5
・豆腐	300	・豆乳	350
・白菜	150	・塩	3
・にんじん	50	・コンソメ	7
・玉ねぎ	100		
・干しいたけ	5		
・こんにゃく	50		



【作り方】

- ①具材がかぶるくらいの湯を沸かし、具がやわらかく火が通るまで煮る。
- ②調味料を加え、最後に豆乳を加える。煮立たせると、大豆たんぱくが固まってモロモロができてしまうので、強く煮立たせないようにしましょう。

大豆から作られる豆乳を使った汁物です。体の芯から温まって寒い冬にぴったりです。

2021年1月、消費者庁が食品による子どもの窒息・誤嚥事故の注意として、「硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子供にはたべさせないで」と呼びかけました。園でもかみ砕きにくいものや誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまう恐れのあるものは避け、大豆類は水煮大豆を使用し、柔らかく仕上げています。ご家庭でもお気を付けください。

0歳児：2/21のフライビーンズはせんべいに変更します。
0, 1歳児：2/22の春巻きは、シューマイに変更します。
未就学児：2/14のブラウニーケーキはアーモンド抜きです。