




2月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 522kcal 蛋白質 19.0g Ca 331mg 食塩相当量 1.7g

令和4年度 董幼稚園

月	火	1 (水)	2 (木)	3 (金)
こんだて	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。	きのおこわ しろみそしる おさつスティック	ゆかりごはん とんじる みかん	まめまき せつばんメニュー
あかのしょくひん (からだをおおきくする)		ぶたこま あぶらあげ わかめ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ぶたばら あかみそ とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	とうふ あかみそ ぶたミンチ だいず きなこ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう
きいろのしょくひん (エネルギーになる)		こめ もちこめ ざらめ ごまあぶら おさつスティック	こめ ごまあぶら	ごまあぶら ざらめ さんおんとう ごま かたくりこ
みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)		にんじん ごぼう しめじ まいたけ えのき ほししいたけ だいこん はくさい	ゆかりのもと はくさい だいこん にんじん ねぎ みかん	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ
ちょうみりょう		しょうゆ さけ みりん しお しろみそ	さけ みりん 526kcal 塩分1.5g	さけ みりん トウバンジャン
おやつ (エネルギーKcal 塩分g)	ホームパイ 503kcal 塩分1.7g		マスカットゼリー 633kcal 塩分1.4g	
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
たまごいりツナマヨパン ミネストローネスープ キャンディーチーズ	さつまいもごはん ちくぜんに パナナ	たにんどん ミニフィッシュ オレンジ	こまつなチャーハン カラフルマリネ ミニゼリー	ガパオライス わかめスープ いちご
いりたまご ツナ ウィナー だいず チーズ ぎゅうにゅう	とりもも こうやどうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたこま たまご かつおぶし こんぶ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	いりたまご ぶたこま サラダまめ ぎゅうにゅう	とりミンチ わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう
しょくパン マヨネーズ オリーブオイル ざらめ	こめ さつまいも くらごま ざらめ	こめ ざらめ ごま	こめ ごまあぶら オリーブオイル ざらめ	こめ ごまあぶら さんおんとう はるさめ
コーン パセリ キャベツ たまねぎ カットマト にんじん かぼちゃ	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ にんじん パナナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しめじ オレンジ	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ コーン	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく キャベツ だいこん いちご
コンソメ しお	しお しょうゆ さけ みりん	しょうゆ さけ みりん しお	とりがら しょうゆ さけ みりん す	オイスターソース とりがら しょうゆ しお さけ みりん
あじしらべ 497kcal 塩分2.3g	きなこもち 507kcal 塩分1.4g	きくサブレ 550kcal 塩分1.5g	ほしたべよ 459kcal 塩分1.1g	ビスコ 509kcal 塩分1.9g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
しらすいりなめし けんちんじる ミニゼリー	チキンライス やさいスープ おさつスティック	カレーライス キャンディーチーズ パナナ	ひなまつりかい リハーサル	ひなまつりかい 
しらす とりこま かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	とりこま ウィナー ぎゅうにゅう	ぶたこま チーズ ぎゅうにゅう		
こめ	こめ バター おさつスティック	こめ さつまいも サラダあぶら		
なめしのもと だいこん にんじん ねぎ はくさい	たまねぎ にんじん カットマト マッシュルーム コーン キャベツ こまつな しめじ	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ カットマト パナナ		
しょうゆ さけ みりん しお	ケチャップ ソース しお コンソメ	カレールウ しお ソース ワイン		
しろいふうせん 493kcal 塩分1.6g	バレンタインデザート 482kcal 塩分2.1g			
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
バターコッパ ポイルウィンナー コーンポタージュ	たまごあんかけうどん しろみフライ	ツナごはん やさいたつぷりフォー	しゅくじつ (天皇誕生日)	材料販売日 11じこうえん
とりむね ウィナー ぎゅうにゅう	たまご とりこま かつおぶし こんぶ かまぼこ しろみフライ ぎゅうにゅう	ツナ ぎゅうにゅう		
バターコッパ サラダあぶら さつまいも	うどん かたくりこ	こめ フォー ごまあぶら		
コーン コーンクリーム こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ニラ		
シチューのもと	しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ とりがら しお		
あげいちばん 425kcal 塩分1.2g	しるこサンド 457kcal 塩分2.2g	かじゅうグミ 495kcal 塩分2.2g		
27 (月)	28 (火)	水	木	金
ハヤシライス ミニフィッシュ なまクリームヨーグルト	わかめごはん ナスとかぼちゃのそぼろに パナナ ヤクルト			
ぶたこま ヨーグルト ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	わかめのもと ぶたミンチ あつあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう ヤクルト			
こめ じゃがいも サラダあぶら ごま	こめ ざらめ かたくりこ			
にんじん かぼちゃ たまねぎ まいたけ はくさい カットマト	なす かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん しめじ パナナ			
ハヤシルウ しお ソース ワイン	しょうゆ さけ みりん しお			
オレンジジュース 587kcal 塩分2.1g	ぎんしゃりおにぎりせんべい 626kcal 塩分1.6g			



2月 給食だより

暦のうえでは春ですが、寒い日が続き、暖かい春の日差しが待ち遠しく感じられます。毎朝お布団から出るのが大変ですが、しっかり朝ご飯を食べて、元気に登園してくださいね！さて、2月3日は節分です。「おにはそと、ふくはうち」のかけ声とともに、みんなで豆まきをしましょう。お給食では大豆を使用した「節分メニュー」を用意する予定ですので、そちらも楽しみにしてくださいね！

免疫力を高めよう！

疲れがたまっていると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。まだまだ風邪やウイルスの流行が続いていますので、腸内環境を整え、免疫力を高める食材を意識してとってみましょう！

～免疫力を高めるおすすめ食材～

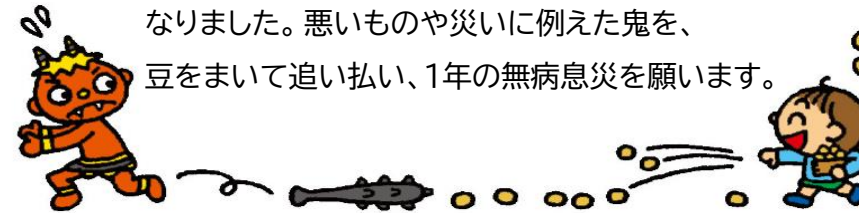
<p>①肉、魚、たまご、大豆製品、乳製品</p>	<p>②緑茶、ココア、野菜、くだもの</p>	<p>③緑黄色野菜</p>
<p>④きのこ</p>		<p>⑤発酵食品</p>

これらの食品をバランスよく食べて、免疫力アップ！！



節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いに例えた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



ようちえんレシピ きなこまめの作り方

【材料(1人分)】

- ・乾燥大豆 10g
- ・きなこ 2g
- ・三温糖 2g

- ① 前日に乾燥大豆を鍋に入れ、水につけて冷蔵庫に置いておく
- ② ①を中火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火にし、柔らかくなるまで煮る。(1時間ほど)
- ③ ザルにあげ、粗熱を取る。ボウルにきなこ三温糖を合わせておく。
- ④ 大豆ときなこを和えて完成。

*乾燥大豆からじっくり煮ることで、風味豊かで美味しく仕上がるのでおすすめです。時間がないときは、大豆の水煮を使えば、手軽に作るができます。栄養満点で、満腹感も得やすいので、こどものおやつにも適しています。

