

今月の献立

令和 5 年 2 月

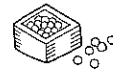
花表こぼと保育園

| 日曜日 | 今日の献立 | おやつ |
|------|---|---|
| 1 水 | 大根とつくねの煮物(鶏ひき肉、生姜、大根、人参、ねぎ) かき玉汁(卵、みつば、玉ねぎ) ごはん | ココアクリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ、ココア) |
| 2 木 | 煮魚(めかじき、生姜) じゃが芋の炒め煮(じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) ごはん | きび団子 (白玉粉、上新粉、きな粉) |
| 3 金 | ポークビーンズ(水煮大豆、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン) ソテー(キャベツ、なばな、ツナ缶) コッペパン | 恵方巻(米、きゅうり、ちくわ、卵) (きもも) おかかおにぎり(米、かつおぶし)(ひよこ〜しろ) |
| 4 土 | しのだうどん(うどん、油揚げ、焼きかまぼこ、ほうれん草) チーズ | パン、菓子 |
| 6 月 | 中華飯(豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ) 切干大根のマヨ和え(切干大根、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ) みかん | 鬼まんじゅう (さつま芋、小麦粉) |
| 7 火 | わかさぎのから揚げ(わかさぎ) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき) ごはん | ヨーグルト・菓子 |
| 8 水 | 豆腐なべ(豆腐、鶏肉、人参、白菜、椎茸、青菜) れんこん金平(れんこん) ごはん | 大学芋 (さつま芋、) |
| 9 木 | マカロニ入りトマトスープ(マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ピーマン) きゅうりの和え物(きゅうり、しらす干し) ごはん | ラスク (食パン、マーガリン) |
| 10 金 | 豚肉の生姜炒め(豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ) みそ汁(油揚げ、水菜、えのき茸) ごはん | りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー) |
| 13 月 | かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、コーン缶) ミルクロールパン | 梅おかかおにぎり (米、梅干し、かつお節) |
| 14 火 | みそおでん(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根) ひじきの中華和え(ひじき、人参、きゅうり) ごはん | クッキー(小麦粉、マーガリン、ココア) |
| 15 水 | 大根とつくねの煮物(鶏ひき肉、生姜、大根、人参、ねぎ) かき玉汁(卵、みつば、玉ねぎ) ごはん | 焼きそば (麺、キャベツ、もやし) |
| 16 木 | 中華飯(豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ) 切干大根のマヨ和え(切干大根、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ) みかん | みたらし団子 (白玉粉、上新粉) |
| 17 金 | ハンバーグ(豚挽肉、豆腐、玉ねぎ) 白菜の和えもの(白菜、きゅうり、ツナ缶) ごはん | ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ) |
| 18 土 | しのだうどん(うどん、油揚げ、焼きかまぼこ、ほうれん草) チーズ | パン、菓子 |
| 20 月 | ポークビーンズ(水煮大豆、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン) ソテー(キャベツ、なばな、ツナ缶) 食パン | ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉) |
| 21 火 | (誕生会)ハヤシライス(豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ピーマン) サラダ(春雨、きゅうり、みかん缶) りんご | ケーキ (小麦粉、牛乳、マーガリン、生クリーム) |
| 22 水 | けんちん汁(鶏肉、大根、人参、豆腐、ねぎ、えのき茸) 南瓜煮付け(南瓜) ごはん | 小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆) |
| 24 金 | 豚肉の生姜炒め(豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ) みそ汁(油揚げ、わかめ、あさつき) ごはん | グレープゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー) |
| 25 土 | カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参) フルーツ | パン、菓子 |
| 27 月 | みそおでん(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根) ひじきの中華和え(ひじき、人参、きゅうり) ごはん | じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま) |
| 28 火 | かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、コーン缶) ロールパン | 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、いりごま) |

* 献立は多少変更する場合があります。



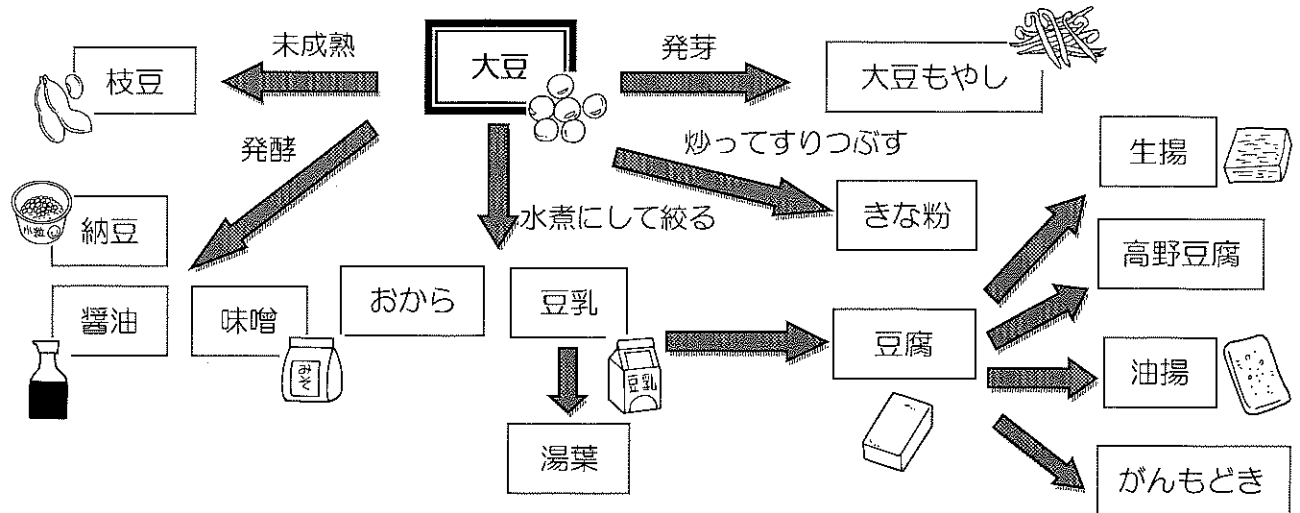
大豆のはなし



大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、栄養価の優れた食品です。また、いろいろな食品や調味料に加工され、古くから日本人の食生活に欠かせない存在です。

大豆からできる食品・調味料いろいろ

大豆の食感や見た目が苦手な子も多いですが、節分の豆まきや食卓に大豆製品が登場する際には、大豆について話題にすることで、興味を持って食べられるとよいですね。



～乾燥した硬い豆などの誤えんに注意しましょう～

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが乾燥した硬い豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

保育園メニューを家庭でも！

♪メキシカンライス♪



- 【材 料】(幼児4人分)
 米 240g 鶏肉 80g にんにく少々 酒少々
 大豆水煮 50g 人参 70g (1/2本) 玉ねぎ 110g (1/2玉) トマト 90g (1/2個)
 エリンギ 20g (1/4個) ピーマン 20g (1/2個)
 油 適宜 スープの素 3.6g 純カレー 1.2g ケチャップ 24g 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒につけて30分ほどおく。
- ②トマトは湯むきしてザク切り、人参・玉ねぎ・ピーマン・エリンギは5mm角に切っておく。
- ③鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、人参・玉ねぎ・エリンギ・大豆水煮・ピーマン・トマトの順に加えて炒め、調味料で調味する。
- ④炊きあがったご飯に、③の具を混ぜる。