

献立表



2018/02月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鯖の西京焼き、えのきのすまし汁、きゅうりの昆布あえ、日向夏ゼリー	牛乳、おかし
2	金	お茶(牛乳)、小魚	【節分献立】 赤鬼ライス、かぼちゃひき肉フライ、わかめスープ、キャベツとじゃこの酢あえ、果物	牛乳、節分豆(以上児) 豆つぶころころ(未満児)
3	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
5	月	お茶(牛乳)、小魚	麻婆豆腐丼、春巻き、もやしとの和え物、ショア	牛乳、おかし
6	火	お茶(牛乳)、小魚	カレーうどん、れんこんの磯辺揚げ、水菜のサラダ、果物	牛乳、ミニメロンパン
7	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、鮭の塩焼き、きつね汁、ほうれん草のおかか和え、果物	のむヨーグルト、おかし
8	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、豚肉のしょうが焼き、味噌汁、かぶとりんごのサラダ、果物	牛乳、チョコチーズクッキー
9	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、チキンのチーズ焼き、かぼちゃスープ、トマトサラダ、果物	牛乳、シュリンプアーモンド
10	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
12	月		振替休日	
13	火	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のごま焼き、里芋のすまし汁、白菜のお浸し、果物	牛乳、フレークバー
14	水	お茶(牛乳)、小魚	親子丼、ハートコロッケ、春雨のサラダ、果物	のむヨーグルト、おかし
15	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、焼きししゃも、関東煮、ほうれん草のなめ苺和え、果物	牛乳、きなこげんこつ
16	金	お茶(牛乳)、小魚	チーズパン、鶏肉の香草焼き、コーンスープ、ブロッコリーサラダ、果物	牛乳、みだらし団子
17	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
19	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、魚の照り焼き、根菜汁、きゅうりとちくわの酢の物、果物	牛乳、おかし
20	火	お茶(牛乳)、小魚	とんこつラーメン、えびシュウマイ、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、おやつクリームパン
21	水	お茶(牛乳)、小魚	ハヤシライス、オムレツ、ハムサラダ、野菜と果物のゼリー	のむヨーグルト、おかし
22	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉の竜田揚げおろしポン酢あえ、すまし汁、白菜の磯和え、果物	牛乳、ココア入り米粉カップケーキ
23	金	お茶(牛乳)、小魚	コッペパン、ポテトのチーズ焼き、ふわふわたまごスープ、キャベツサラダ、ミルクプリン	牛乳、紫いもチップス
24	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
26	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉と蓮根の炒め物、ほうれん草のすまし汁、ブロッコリーツナサラダ、果物	牛乳、おかし
27	火	お茶(牛乳)、小魚	ミートスパゲッティ、チーズはんぺんフライ、キャベツのドレッシング和え、果物	牛乳、チーズ蒸しパン
28	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉の照焼き、みそ汁、ひじきの炒め煮、果物	のむヨーグルト、おかし

★今月の郷土食はみだらし団子です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1歳児	2歳児	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	591	21.3	20.5	261	2.2	165	0.31	0.39	41	3.5	2.1
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
3歳未満児	509	18.9	18.6	294	1.7	159	0.27	0.43	33	2.7	1.6
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

心とからだを育てる食事づくり

《大豆のはなし》

2月3日は節分です。節分は季節を分けるという意味があります。また、昔は節分が今の大晦日で翌日の立春が元旦、一年の始まりでした。季節の変わり目には邪気(鬼)がくると言われ、豆まきをして邪気(鬼)を追い払い、新年を迎えていたんですね。鬼に豆をぶつけることで、一年を健康で元気に過ごせるように願います。

さて、節分でまく豆は炒った大豆ですが、大豆は『畑のお肉』と言われるほど栄養が豊富です。また、色々な形に変化して食卓に登場します。普段どれくらい大豆製品をとっていますか？

大豆のことを知るために、まずは豆を2つに分類



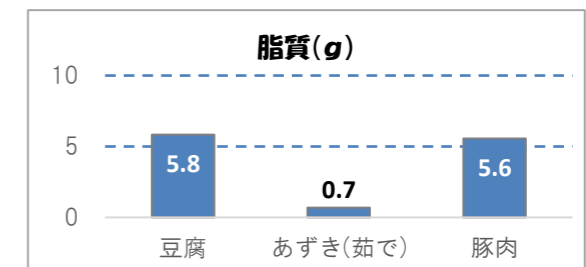
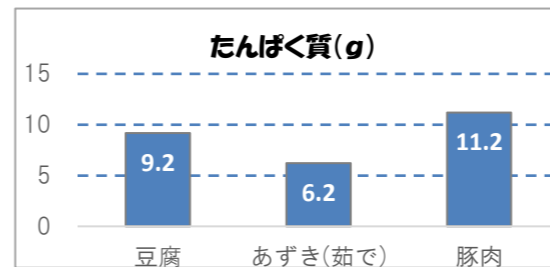
大豆・・・高たんぱく質で脂質も含む

いんげん豆・小豆など・・・高炭水化物で脂質は低い



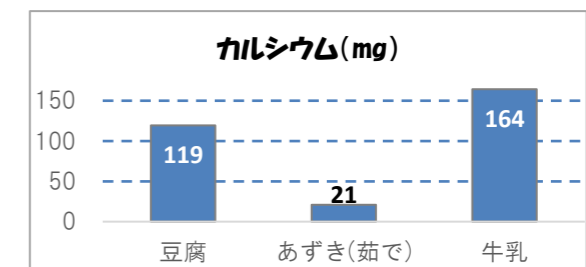
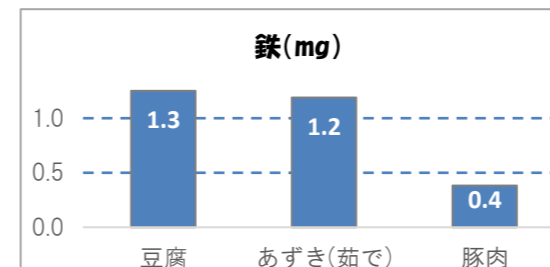
大豆の栄養をチェック

→100kcalで比較=豆腐140g(1/3丁)、茹であずき70g(1/2杯)、豚もも肉55g(薄切り2枚)、牛乳150g



大豆はお肉に近いくらいのたんぱく質を含んでいます。畑のお肉というも納得ですね！

ヘルシーなイメージの大豆ですが、油はお肉と同じくらい含んでいます。でも、コレステロールは含んでいません。



意外かもしれませんが豆にはお肉よりも多くの鉄分が含まれています。ただし、体内への吸収率はお肉などの動物性の方が良いです。

カルシウムは牛乳と比較してみました！牛乳がダントツですが、大豆も負けていません。でも残念ながら体内への吸収率は牛乳の方が上！

大豆からできる製品いろいろ

