

2022/02月分 **献立表** 中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,豚汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,パイナップルのケーキ
2	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の竜田揚げおろしポン酢あえ,豆腐のみそ汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい類
3	木	お茶(牛乳),小魚	赤鬼ライス,チーズはんぺんフライ,麩のすまし汁,きゅうりのツナ和え,手作りゼリー	牛乳,たまごボーロ
4	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ミートボール,豆腐のカレーポタージュ,キャベツサラダ,果物	牛乳,ミニたい焼
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】のり佃煮御飯,煮魚,具たくさん汁,みそポテト,果物	牛乳,せんべい類
8	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,ぎょうざ,もやしとニラの和え物,型抜きチーズ	牛乳,おやつあんパン
9	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,けんちん汁,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,せんべい類
10	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐肉味噌かけ,麩のすまし汁,ひじきとキャベツのサラダ,果物	のむヨーグルト,ビスケット類
11	金		建国記念日	
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
14	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,肉じゃが,なめこ汁,キャベツの塩昆布あえ,果物	牛乳,せんべい類
15	火	お茶(牛乳),小魚	クリームスープパグッティ,チキンナゲット,にんじんサラダ,手作りゼリー	牛乳,タコd e たこやき
16	水	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,イカリングフライ,コールスローサラダ,果物	牛乳,バームクーヘン
17	木	お茶(牛乳),小魚	中華風混ぜご飯,鶏のネギ塩こうじ焼き,わかめスープ,もやしと油揚げのごま酢和え,国産みかんゼリー	のむヨーグルト,ビスケット類
18	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鮭の黄金焼き,白菜スープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,ごまなしフィッシュ
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
21	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚の味噌マヨ焼き,五目みそ汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,せんべい類
22	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,れんこんの磯辺揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,手作りゼリー	牛乳,カルシウムトースト
23	水		天皇誕生日	
24	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ひじきご飯,鶏と大根のべっこう煮,みそ汁,ほうれん草のあぶらえあえ,果物	のむヨーグルト,ビスケット類
25	金	お茶(牛乳),小魚	クロワッサン,里芋のマヨネーズ焼き,野菜スープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,栃の実せんべい
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
28	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯔の磯香揚げ,さつま汁,キャベツとコーンの和え物,果物	牛乳,せんべい類

- ★今月の郷土食は、ほうれん草のあぶらえ和え・栃の実せんべいです。
- ★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】

	I礼ギ -	タンパク	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	538	21.2	18.4	251	2.3	155	0.39	0.4	33	5.1	1.7
目標量	590	24.3	16.4	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	465	19	17	294	1.8	150	0.34	0.44	27	4	1.5
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～
《大豆の栄養パワー》

2月3日は節分です。節分には、季節を分けるという意味があります。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。節分に行く豆まきには、「鬼は外！福は内！」の掛け声のとおり、病気や災い（鬼）を追い払い、健康や幸せ（福）を呼び込むといった意味があります。豆まきに使う大豆には、栄養がたっぷり。大豆製品を食べることで、丈夫な身体を作っていきます。

すごい！大豆の栄養パワー

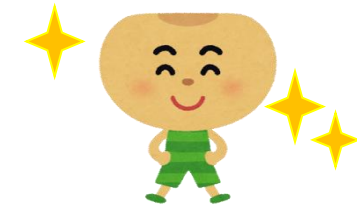
①別名「畑の肉」！
「畑の肉」と言われるほど、身体をつくるもととなるたんぱく質を多く含みます。

②丈夫な骨や歯をつくる！
カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。また、虫歯菌を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。

③貧血を防ぐ！
赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ大切な働きがあります。

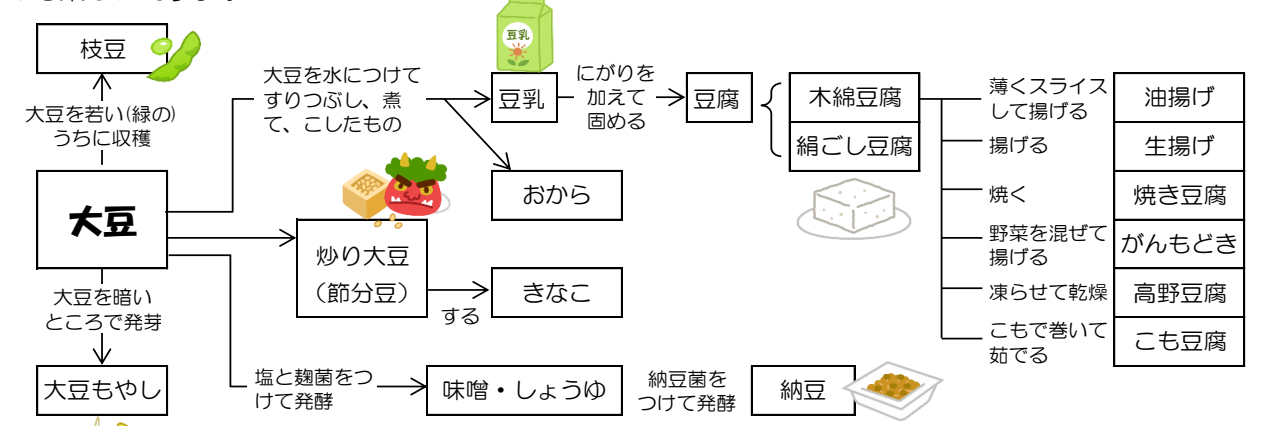
④記憶力をアップ！
大豆に含まれるレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

⑤お腹の調子を整える！
オリゴ糖や食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。



大豆を使った加工品

大豆は様々な食品や調味料に加工して食べられています。中でもみそ、しょうゆ、豆腐は和食に欠かせない食べ物です。他にも大豆を加工してできる食べ物はたくさんあります。お子さんと一緒に探してみるのも楽しいですよ！



保育園の旬レシピ(冬) 》

ブロッコリーのみもザサラダ

「みもザサラダ」は卵の黄色を2月下旬から咲き始めるみもザの小さな花に見立てたサラダです。まだまだ寒い日が続きますが、華やかなサラダで一足先に春を感じてください。

★材料★	量
ブロッコリー	1/2個
キャベツ	葉1枚
ロースハム	薄切り2枚
茹で卵	1個
マヨネーズ	大さじ2

- ★作り方★
- ① ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
 - ② キャベツは半分は半分に切り千切りに、ハムも半分に切り細切りにする。
 - ③ 茹で卵を白身と黄身に分け、それぞれ細かく刻んでおく。
 - ④ ポールに①、②を入れ、マヨネーズで和え、皿に盛る。
 - ⑤ ④に③を白身、黄身の順に飾って出来上がり。

節分の豆に注意！
硬い豆は誤嚥を起こしやすい食品です。取り扱いには十分注意しましょう。