

2月 献立表

令和5年2月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	中華丼 さつまいものサラダ バナナ わかめスープ	ツナサンド 牛乳	豚も ツナ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも マヨネーズ 白ごま(炒り) 食パン	にんじん はくさい しいたけ くらげ(乾) たまねぎ きゅうり バナナ 乾燥わかめ 根深ねぎ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 料理酒 オイスターソース 食塩 こしょう
2 木	ごはん 鮭のポテマヨチーズ焼き きやべつのはりおえ オレンジ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	鮭 とろけるチーズ 竹輪 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 厚切りバームクーヘン	ホールコーン缶 たまねぎ キャベツ にんじん きざみ海苔 バレンシアオレンジ こまつな えのきたけ	食塩 こしょう しょうゆ かつお・昆布だし 汁
3 金	大豆ドライカレー マカロニサラダ 牛乳	マーブルパウンドケーキ 麦茶	ふたひき肉 大豆水煮 ロースハム 牛乳 卵	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖 無塩バター ビュアココア	たまねぎ にんじん グリンピース きざみ海苔 きゅうり	トマトケチャップ おろしにんにく カレールウ カレー粉 中濃ソース おろししょうが こしょう 食塩
4 土	ナポリタン みかん コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 ミニクリームパン	たまねぎ ピーマン カットトマト缶 みかん キャベツ こまつな	食塩 トマトケチャップ こしょう パセリ粉 コンソメ
6 月	麦ごはん ししゃものから揚げ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	ししゃも 厚揚げ 白みそ きなこ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 三温糖 マカロニ	だいこん はくさい 乾燥わかめ にんじん	こしょう しょうゆ 和風だし しょうゆ かつお・昆布だし 汁
7 火	ごはん 若鶏の照り焼き ひじきとチーズのサラダ キウイ 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	若鶏もも プロセスチーズ ツナ 缶 白みそ 牛乳	米 三温糖 マヨネーズ のり英字ビスケット	にんにく ほしひじき にんじん きゅうり ホールコーン缶 キウイフルーツ 根深ねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ みりん こしょう 食塩 かつお・昆布だし 汁
8 水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ オレンジ 牛乳	みるくプリン りんごジュース	ふたひき肉 パルメザンチーズ プロセスチーズ 牛乳 セラチン	スパゲッティ 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ 上白糖 いちごジャム	たまねぎ にんじん にんにく カットトマト缶 キャベツ ホールコーン缶 バレンシアオレンジ りんごジュース	パセリ粉 こしょう 食塩 トマトケチャップ コンソメ ナツメグ 酢 りんごジュース
9 木	ごはん 肉豆腐 塩昆布和え バナナ 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚もも 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス さつまいも 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ はくさい 塩昆布 バナナ チンゲンサイ 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし 汁
10 金	ごはん さばのごまみそ焼き ごぼうの炒め煮 すまし汁	青のりポテト 牛乳	さば 白みそ 豚もも 木綿豆腐 牛乳	米 白ごま(すり) 三温糖 しろたき ごま油 いりごま 焼きふじやがいも 有塩バター	万能ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 乾燥わかめ あおのり	しょうゆ おろししょうが めんつゆ 食塩 かつお・昆布だし 汁
13 月	ごはん さわらの漬け焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	ビスケット 牛乳	さわら 油揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 ビスケット	レモン(果汁) かぼちゃ(冷) こまつな もやし	塩こうじ みりん しょうゆ かつお・昆布だし 汁
14 火	ロールパン スペイン風オムレツ オレンジ クリームシチュー	ココアクッキー 牛乳	ロースハム プロセスチーズ 卵 牛乳 鶏もも	ロールパン じゃがいも サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 ビュアココア	ほうれんそう たまねぎ バレンシアオレンジ クリームコーン缶 にんじん フロコロー	食塩 こしょう トマトケチャップ クリームシチューの素
15 水	けんちんうどん こまつなのごま和え みかん	わかめおにぎり 牛乳	鶏もも 木綿豆腐 牛乳	冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 黒ごま(すり) 三温糖 米	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな もやし みかん	食塩 しょうゆ めんつゆ かつお・昆布だし 汁
16 木	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	赤魚 油揚げ 竹輪 白みそ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ホットケーキミックス 大豆油	切干大根 にんじん ほうれんそう だいこん 乾燥わかめ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし 汁
17 金	ごはん 麻婆豆腐 ささみともやしの中華和え いちご はるさめスープ	カルシウムせんべい 牛乳	木綿豆腐 ふたひき肉 赤みそ ささみ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(すり) はるさめ 白ごま(炒り) カルシウムせんべい	干しいたけ 根深ねぎ しょうが もやし きゅうり いちご はくさい こまつな	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 鶏ガラスープ素 食塩
18 土	煮込みうどん はくさいのおかか和え みかん	カステラ 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん カステラ	ほうれんそう しいたけ はくさい みかん	めんつゆ しょうゆ
20 月	ごはん 筑前煮 なめたけ和え いちご 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	鶏もも さつまあげ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ソフトサラダ	だいこん にんじん しいたけ キャベツ なめたけ(瓶) いちご 根深ねぎ なめこ	しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし 汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21 火	ごはん ごぼうたっぷりつくね もやしのゆかり和え 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	ぶたひき肉 卵 油揚げ 白みそ セラチン 牛乳	米 片栗粉 白ごま(炒り) 調整豆乳 三温糖 ビュアココア	ごぼう たまねぎ しょうが もやし にんじん はくさい こまつな	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし 汁
22 水	ごはん マヨ照りチキン はくさいのお浸し バナナ 味噌汁	ほりほり小魚 牛乳	若鶏もも かつお節 卵 白みそ ほりほり小魚 牛乳	米 薄力粉 マヨネーズ	万能ねぎ はくさい にんじん バナナ たまねぎ にはら	料理酒 みりん 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし 汁
24 金	ごはん さばの竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	さば かに風味かまぼこ 白みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま(炒り) コーングリッツ サラダ油 有塩バター	しょうが にんじん きゅうり だいこん 干しいたけ はくさい	しょうゆ 料理酒 穀物酢 だし かつお・昆布だし 汁
25 土	あんかけ焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) 三温糖 片栗粉 ごま油 あんぱん	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) みかん	料理酒 しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ素
27 月	ビビンバ バナナ 中華スープ	パウンドケーキ 牛乳	豚もも 卵 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス 無塩バター	もやし こまつな バナナ キャベツ 乾燥わかめ 根深ねぎ	おろしにんにく 食塩 しょうゆ 鶏ガラスープ素
28 火	ごはん 鶏肉の香味フライ はくさいとわかめのサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏むね 卵 油揚げ 白みそ 牛乳 プロセスチーズ	米 薄力粉 パン粉 大豆油 白ごま(炒り) ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス	あおのり 乾燥わかめ はくさい しめじ	中濃ソース こしょう 食塩 味ぽん しょうゆ かつお・昆布だし 汁

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりしています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

本格的に寒さが厳しくなり、乾燥する時期になりました。風邪やインフルエンザを防ぐために、手洗い・うがいを忘れずに行い、バランスの良い食事を食べ、十分な睡眠を心掛けましょう。

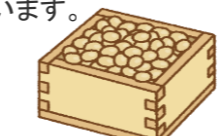

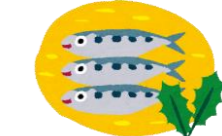
2月3日は節分



○節分とは

節分とは立春(春が始まる季節)の前日のことです。「季節の分かれ目」という意味があり、冬から春になる区切りの日でもあります。立春の前日に悪いものを追い払い、幸運が舞い込むようにと願い、節分の行事が行われるようになりました。

○節分にまつわる食べ物

<p>福豆 「鬼は外、福は内」と唱えながら豆を投げ、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。豆を自分の歳の数だけ食べ、一年間を健康で過ごせるよう願います。</p> 	<p>恵方巻 七福神にちなんだ7つの具を「福を巻き込む」ということで太巻きにし、恵方(縁起の良い方向)に向かって食べ、商売繁盛や無病息災を願います。</p>  <p>今年は南南東です</p>	<p>いわし いわしを焼いた時に出る匂いと煙が鬼が嫌いなものとされており、鬼を追い払う魔除けの効果があるとされていたそうです。</p> 
--	---	--

大豆について

大豆は蒸したり煮たりして食べるほか、味噌、しょうゆ、豆腐、納豆など、さまざまな加工品となって私たちの食生活を支えています。

良質なたんぱく源で「畑の肉」ともよばれる大豆ですが、他にも脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んでおり栄養満点です。また、更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症の予防に役立つ大豆特有のイソフラボンや、渋み、えぐみのもとであり抗酸化作用があるサポニン、細胞膜などの生体膜や脳、神経組織などの構成成分となり、体内に広く分布し働く、レシチンなどの機能性成分も含んでいます。

大豆からできる食品

