



# 給食だより

令和4年2月

なごみこども園

如月～きさらぎ～

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、この時期に流行しやすい病気の予防には、「手洗い・うがい」が大切です。また、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を取り、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 2月の給食テーマ

身体が温まる食べ物を食べて  
寒さを吹き飛ばそう



～2月旬の食材～

春菊、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ

(これらは献立に取り入れています。)

## ☆大豆ミートを使用した栄養満点メニュー（ミンチ編）☆

〈大豆ミートの使用方法〉

### 使用料理

ハンバーグ  
ミートソース  
麻婆豆腐  
カレー  
etc

### ① 茹でる

鍋にたっぷりの水を用意し、大豆ミートを入れ、約5～10分茹でる。

(大豆ミートは戻すと約3倍程度の量になります)

### ② 水洗いする

茹で終わったらざるにあげ、よく洗い流し、しっかり水を切る。

(しっかり洗えてないと、大豆の匂いが残るので注意！)

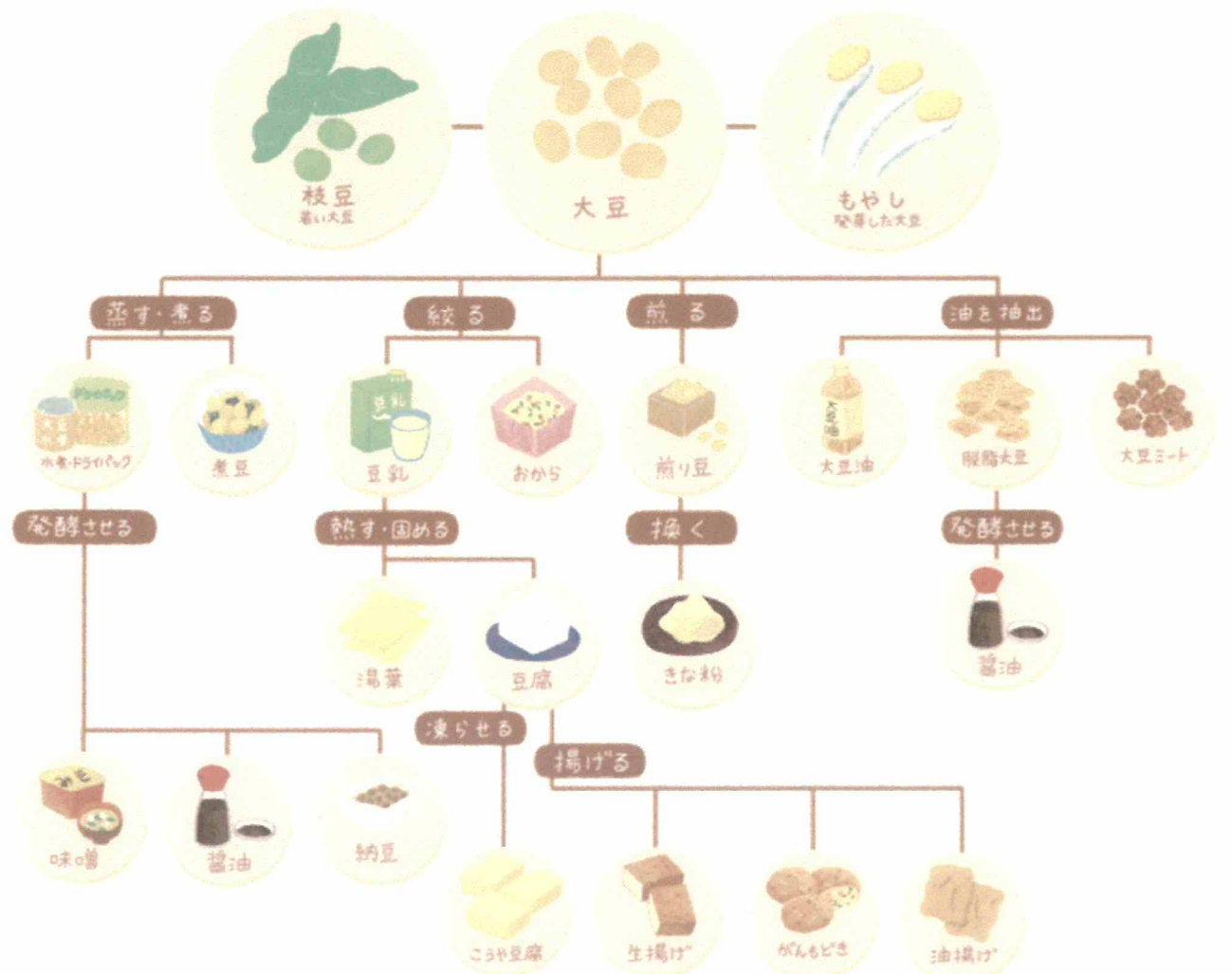
※大豆ミートの種類によって使用方法は異なるので、パッケージに記載されている方法を参考にしてみてください。

## すごいぞ！大豆のパワー！



2月3日は節分です。今月は節分にちなんで、大豆のお話です。大豆は良質なたんぱく質が豊富に含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、合成できないアミノ酸が9種類あり、このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が多く含まれています。

## 大豆からつくられる食べ物大集合！



大豆のほかにも、あずきやいんげん豆、うぐいす豆などいろいろな種類の豆があります。園では週に2回、いんげん豆からできている「茶福豆」と「白花豆」を給食に取り入れています。提供し始めて間もないころは、食べ慣れない子どもが多かったのですが、7か月たった今では、しっかり食べられる子どもが増えました。

日	曜日	お昼ごはん	お昼のおやつ	赤 <small>体がぐんぐん大きくなる食べ物</small>	黄 <small>もりもり力がでる食べ物</small>	緑 <small>元気な体になる食べ物</small>	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	
1	火	米飯 あじフライ かぼちゃサラダ ほうれん草のみそ汁 茶福豆	牛乳 フルーツポンチジュレ	牛乳 あじ ベーコン 茶福豆	ご飯 (マヨネーズ)	かぼちゃ ミツナ ヌナグル ほうれん草 椎茸 みかん缶 ブルガークル缶	524 546	17.2 17.3	19.1 16.8	
2	水	ロールパン ウィンナーポトフ 卵と春菊のサラダ バナナ	牛乳 小豆団子 (0-1才小豆じゃが団子)	牛乳 ウィンナー 卵 小豆	0-1才小豆じゃが団子 (卵がトッピング)	玉ねぎ ブロッコリー 人参 春雨 カリフラワー バナナ	350 432	12.3 15.4	11.5 13.9	
3	木	巻きずし(0-2才でまり寿司) 鉄鍋煮 いわしのつみれ汁 パインアップル	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 卵 かにかま 鶏肉 いわしつみれ	ご飯 里芋 さつま芋 ミックス粉	焼きのり れんこん ごぼう 椎茸 人参 きぬさや 白菜 ねぎ ハイナップル	457 506	17.3 20.0	11.6 12.1	
4	金	そぼろ丼 オクラとコーンのサラダ 大根のみそ汁 白花豆	牛乳 ワッフル(いちごジャム)	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 白花豆	ご飯 ワッフル	いんげん 人参 オクラ コーン 大根 チンゲン菜	436 496	15.9 18.6	12.0 12.3	
7	月	米飯 メンチカツ にんじんとひじきの炒め物 さといものみそ汁 茶福豆	牛乳 りんごトースト	牛乳 メンチカツ 揚げ 茶福豆	ご飯 さといも 食パン マーガリ	人参 ひじき いんげん しめじ 大根葉 りんご缶	494 575	15.0 16.6	20.0 21.7	
8	火	チキンカレー(0-1才シチュー) 白菜の甘酢和え りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 鶏肉	ご飯 じゃが芋 小麦粉 マーガリ	玉ねぎ 人参 グリルビーフ 白菜 えのき コーン りんご かぼちゃ	530 621	15.0 16.6	19.4 21.6	
9	水	米飯 さばの中華風照り焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 マンゴー	牛乳 サラダせん (0才ハイハイ)	牛乳 さば ハム 厚揚げ	ご飯 マカロニ サラダせん (イタリヤトッピング)	ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 マンゴー	471 553	19.0 22.1	17.0 19.7	
10	木	米飯 牛なべ キャベツと葡萄のおかか和え 数のみそ汁 白花豆	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ちくわ ヨーグルト	ご飯 麩	白菜 春雨 糸こんにゃく キャベツ 葡萄 わかめ みかん缶 キウイ バナナ	421 496	15.1 17.8	15.0 16.1	
12	土	けんちんうどん ちくわの和え物 白桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	厚揚げ ちくわ	うどん ご飯	ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 白桃缶	304 356	7.0 9.5	5.1 2.8	
14	月	米飯 ハートのコロッケ 大根サラダ トマトコンソメスープ 茶福豆	牛乳 豆乳焼ドーナツ	牛乳 コロッケ しらす ベーコン 茶福豆	ご飯 じゃが芋 豆乳焼ドーナツ (青じそトッピング)	大根 アスパラ コーン 玉ねぎ	531 571	14.4 15.0	19.5 18.3	
15	火	卵と枝豆の混ぜご飯 白身魚のバター焼き(チャップ) 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 卵 白身魚	ご飯 パター 春雨 さつまいも メロンパン	枝豆 チンゲン菜 人参 玉ねぎ バナナ	505 556	18.1 21.2	16.3 15.1	
16	水	米飯 豚肉ビーフン炒め オクラの塩昆布和え 豆腐のすまし汁 白花豆	牛乳 青のりポテト	牛乳 豚肉 豆腐 白花豆	ご飯 ビーフン じゃが芋	キャベツ ビーマン(緑・赤) オクラ 人参 塩昆布 わかめ 青のり	452 508	13.0 14.6	16.9 18.3	
17	木	鶏ごぼうのちらし寿司 小松菜のじゃこ炒め 花数のすまし汁 オレンジ	牛乳 バナナカップケーキ	牛乳 鶏肉 錦糸卵 しらす	ご飯 花麩 小麦粉 マーガリ	ごぼう 人参 椎茸 大根葉 のり 小松菜 コーン えのき ねぎ オレンジ バナナ	419 510	13.2 15.0	12.1 12.4	
18	金	米飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのこま和え 中華スープ パインアップル	牛乳 スイートポテト	牛乳 肉団子 揚げ	ご飯 さつまいも マーガリ	玉ねぎ ビーマン 人参 ブロッコリー れんこん こま ほうれん草 白ねぎ パイン	455 537	14.4 16.7	16.1 18.8	
19	土	きのこスープ コンソメスープ 黄桃缶	ほうじ茶 わかめおにぎり	鶏肉	パスタ ご飯	玉ねぎ 椎茸 しめじ ねぎ いんげん 人参 黄桃缶	290 342	9.0 11.5	2.8 4.0	
21	月	米飯 さばの竜田揚げ 切干大根のケチャップ炒め かぼちゃのみそ汁 茶福豆	牛乳 カステラ	牛乳 さば ウィンナー 茶福豆	ご飯 カステラ	切干大根 いんげん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	500 597	17.4 20.8	18.8 22.2	
22	火	中華丼 肉しゅうまい 春雨スープ マンゴー	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 しゅうまい 卵	ご飯 春雨 食パン	白菜 玉ねぎ 葡萄 人参 椎茸 きぬさや チンゲン菜 マンゴー	537 578	16.1 17.1	22.4 22.5	
24	木	ココロ野菜カレー(0-1才シチュー) 花サラダ りんご	牛乳 たいやき	牛乳 鶏肉 大豆	ご飯 さつまいも たいやき (ルチドトッピング)	玉ねぎ 人参 グリルビーフ ブロッコリー カリフラワー コーン りんご	501 606	15.7 17.8	12.5 15.6	
25	金	<b>お弁当の日</b>		牛乳 野菜ブリッツ	牛乳 粉チーズ	小麦粉	人参 パセリ	211 157	8.2 6.5	9.0 7.2
26	土	きつねうどん ほうれん草ののり和え 白桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	揚げ	うどん ご飯	わかめ ねぎ ほうれん草 えのき のり 白桃缶	280 362	7.6 10.3	3.2 4.5	
28	月	米飯 鶏の唐揚げ 菜の花の錦糸和え じゃがいものみそ汁 茶福豆	牛乳 ぼたぼた焼き (0才ハイハイ)	牛乳 鶏肉 錦糸卵 茶福豆	ご飯 じゃが芋 ぼたぼた焼き	菜の花 白菜 しめじ いんげん	551 581	18.4 18.8	21.9 20.2	

平均 1~2歳 439 14.3 14.4  
3~5歳 499 16.2 15.1

※朝のおやつ  
月火水木金... 牛乳・五穀ビスケット  
土... 牛乳・五穀ビスケット  
日... 牛乳・五穀ビスケット  
※お昼のおやつ  
月火水木金... 牛乳・五穀ビスケット  
土... 牛乳・五穀ビスケット  
日... 牛乳・五穀ビスケット



⇒お箸、フォークに加え、スプーンが必要な日です。  
※都合により、一部献立内容が変更になる場合があります。