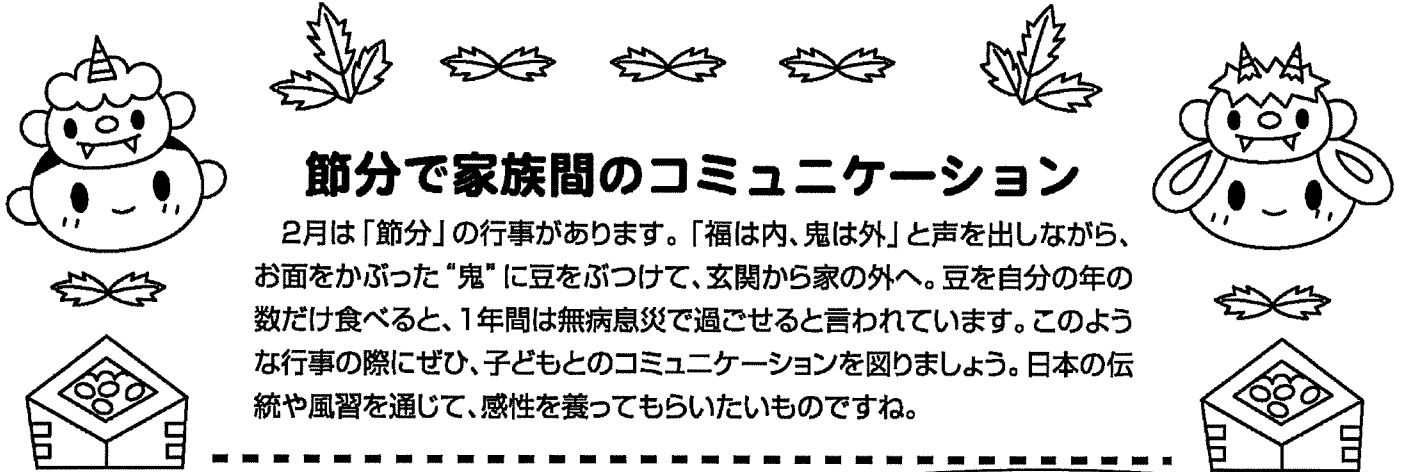


食育だより

立春の前日とされている節分ですが、2021年は暦のずれの影響で
1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年です。

令和3年2月 牧野保育園



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養っていただきたいものですね。

ダイズ
のことわざ

ダイズ

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食べると、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。
「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。

食に関係するおはなしを読み聞かせることで、食への興味をひきだしましょう。

マメ

【ジャックとまめのき】

- マメの仲間の「ダイズ」は、「畑のお肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれていて、また必須アミノ酸「リジン」「アルギニン」も豊富なのです。
- マメの種類はたくさんあります。よく知られた「アズキ」「ダイズ」など。
- マメのタンパク質は、血や筋肉になります。



きな粉ボーロ

(乳・卵・小麦アレルギーでも食べられます)

☆材料と分量

片栗粉・・・大さじ4 きな粉・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1 油・・・大さじ1
豆乳・・・大さじ1(生地がまとまりにくい時は豆乳で調整)

☆作り方

- ①ボウルまたはポリ袋に材料をすべて入れまとまるまでよく混ぜる
- ②小さく丸めたものをアルミをしいたトースター又はオーブンで180度分くらい焼いたらできあがり



給食献立表 2021年2月

牧野保育園

日	曜日	献立名	さいりょう			おやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月	ごはん(未満児) タラのごまそ焼き ブロッコリーのおかか煮 味噌汁(大・厚)	ステーキダラ骨なし40g、タケヤミそ 花かつお破砕100g パック厚揚げ150g2個入、タケヤミそ	ブロッコリー、にんじん だいこん(根皮つき生)、青ねぎ	精白米(うるち米) 白ごま、上白糖	牛乳(150ml) お麩ラスク(ココア) アンパンマンせんべい
2	火	根菜カレーシチュー マカロニサラダ(牧野) 果物(黄桃)	牛もも赤身ごま切れ、スキムミルク ロースハムスライス	むきたまねぎ、にんじん れんこんスライス 冷凍500g、大根 にんじん、きゅうり 黄桃(缶詰)	精白米(うるち米) さつまいも(皮つき生) マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) 筋分赤オニギリ
3	水	ごはん(未満児) さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(しめじ)	サバ(骨取り)40gカット、タケヤミそ うす揚げ30g	人参、カトチンゲンサイ(冷凍) しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、キャノーラ油1.3kg じゃがいも、メークイン2L	牛乳(150ml) ピザトースト
4	木	ロールパン きのこスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ(大根)	ベーコンスライス	にんじん、たまねぎしめじ、えのきたけ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ、きゅうり、にんじん スイートコーン(かーネル冷凍) 大根、干しわかめカット100g カトチンゲンサイ(冷凍)	ロールパン(3個入り1P) スパゲティ(乾) ハイスノーマーガリン有塩450g 和風ドレごましようゆ	牛乳(150ml) ケーキ・サレ
5	金	ごはん(未満児) 野菜コロッケ 野菜炒め(カレー風味) 味噌汁(南・ワ・エ)	タケヤミそ	にんじん、キャベツ スイートコーン缶(体カール・ネルスタイル) 西洋かぼちゃ、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg サラダ油	牛乳(150ml) ストロベリーパバロア
6	土	牛乳(150ml) 煮込みうどん	普通牛乳 豚もも肉赤身ごま切れ	ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、にんじん しめじ	うどん(ゆで)、上白糖	オレンジゼリー ぼたぼた焼き
8	月	ごはん(未満児) 鶏肉のトマト煮込み チーズ入りほうれん草サラダ コンソメスープ(野菜)	皮引きとりもも肉カット100g ベーコンスライス、キューブチーズ	トマトクラッシュ1号 ほうれんそうカット(冷凍)500g、にんじん スイートコーン(かーネル冷凍) たまねぎ、にんじん、キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖 和風ドレごましようゆ	牛乳(150ml) じゃこマヨせんべい
9	火	わかめご飯 あんかけ焼きそば チンゲン菜のごま和え 中華スープ(わ・コ・玉)	豚もも肉赤身ごま切れ	わかめ、ご飯の素 むきたまねぎ、りょくとうもやし、にんじん はくさい、ら、乾しいたけ(乾) カトチンゲンサイ(冷凍)、にんじん むきたまねぎ、スイートコーン(かーネル冷凍) 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 蒸し焼きそば麺、キャノーラ油1.3kg 上白糖、片栗粉、ごま油 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) あげパン
10	水	ごはん(未満児) 鮭の西京焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(ふ・玉・ツツジ)	ピンクサーモン骨取り80g、白みそ キュービックチーズ1kg タケヤミそ	ほうれんそうカット(冷凍)500g 胡瓜(まっすくなもの)、人参、きざみのり しめじ、むきたまねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) 果物(バナナ) 白い風船
12	金	ごはん(未満児) 卵焼き 具だくさんひじきの煮物 すまし汁(大・ツツジ・厚)	卵(M)、豚もも赤身ミンチ 冷凍絹厚揚げ、冷凍ちくわ5本入り 豚もも赤身ミンチ パック厚揚げ150g2個入	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 ひじき100g、人参、えだまめきざやし(冷凍)500g だいこん(根皮つき生)、しめじ	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳(150ml) コアボール
13	土	牛乳(150ml) ロールパン クリームシチュー(鶏)	普通牛乳 皮引きとりももごまぎれ、スキムミルク	むきたまねぎ、にんじん	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	牛乳(150ml) アンパンマンせんべい
15	月	パエリア風ごはん 鶏のから揚げごま風味 ソテー(ほうれん草・しめじ) コンソメスープ(マカロニ) 果物(バナナアップル)	冷凍むきえび1kg 皮引きとりもも肉カット100g ベーコンスライス	むきたまねぎ、冷凍三色ピーマンスライス500g 冷凍カーネルコーン500g しょうが ほうれんそうカット(冷凍)500g、しめじ たまねぎ、にんじん パインピッチュ1号缶	精白米(うるち米)、キャノーラ油1.3kg 片栗粉、白ごま、キャノーラ油1.3kg ハイスノーマーガリン有塩450g キャノーラ油1.3kg シエルマカロニ	牛乳(150ml) まっちゃんプリン
16	火	ごはん(未満児) 牛肉と大根の卵とじ きんぴらごぼろ 味噌汁(ふ)	牛もも赤身ごま切れ、卵(M) タケヤミそ	大根、人参、キヌサヤ冷凍 ササガキ生ごぼろ、にんじん 冷凍ピーマンスライス ほうれんそうカット(冷凍)500g、にんじん	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、ごま油、上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) ジャムサンド
17	水	マーボー丼 春雨サラダ(牧野) 中華スープ(しめじ)	木綿豆腐、豚もも赤身ミンチ、赤だし ロースハムスライス	むきたまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり しめじ、カトチンゲンサイ(冷凍) りょくとうもやし	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 春雨、白ごま(すり)、ごま油、上白糖	牛乳(150ml) 果物(りんご) エースコイン
18	木	ごはん(未満児) 魚の変わりみそ焼き じゃこわかめサラダ すまし汁(大・ツツジ・厚)	赤魚、タケヤミそ ちりめんじゃこ パック厚揚げ150g2個入	むきたまねぎ 干しわかめカット100g、胡瓜(まっすくなもの) だいこん(根皮つき生)、しめじ	精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ 上白糖、ごま油	牛乳(150ml) もちもちチーズパン
19	金	ごはん(未満児) ポークビーンズ ナムル(ほうれん草) コーンチャウダー	豚もも肉赤身ごま切れ、冷凍大豆 ベーコンスライス、共進舎牛乳1L	むきたまねぎ、人参、ミニブロッコリー(冷凍) トマトクラッシュ1号 りょくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、にんじん コーンクリーム缶、人参、むきたまねぎ	精白米(うるち米) 無塩バターブレンドEX、上白糖 上白糖、ごま油、白ごま(すり) じゃがいも、メークイン2L、小麦粉1kg	牛乳(150ml) おにぎり(菜飯)
20	土	牛乳(150ml) ちくわ入り焼きそば 夕焼けごはん ラーメン しゅうまい	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ	蒸し焼きそば麺、サラダ油	牛乳(150ml) おにぎり
22	月	夕焼けごはん ラーメン しゅうまい	豚もも肉赤身ごま切れ	にんじん りょくとうもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	精白米(うるち米) (冷)中華糖、ごま油	牛乳(150ml) オレンジケーキ
24	水	ごはん(未満児) さばの竜田揚げ インゲンの酢味噌和え 味噌汁(南・ワ・エ)	サバ(骨取り)40gカット うす揚げ30g、白みそ タケヤミそ	インゲン(冷凍)、人参 西洋かぼちゃ、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) じゃがまるくん
25	木	ごはん(未満児) なすとピーマンのみそ炒め 里芋とインゲンの煮物 味噌汁(ふ・玉・ツツジ)	豚もも肉赤身ごま切れ、タケヤミそ きざしも2S(冷凍) タケヤミそ	むきたまねぎ、なす、人参、冷凍ピーマンスライス インゲン(冷凍)、にんじん しめじ、むきたまねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) マカロニミートソース
26	金	ごはん(未満児) 松風焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(ちくわ)	皮引き鶏ミンチ、共進舎牛乳1L、卵(M) 赤みそ 花かつお破砕100g 冷凍ちくわ5本入り	青ねぎ、むきたまねぎ ミニブロッコリー(冷凍)、りょくとうもやし、人参 だいこん(根皮つき生)、青ねぎ	精白米(うるち米) パン粉(乾燥)、上白糖、白ごま 上白糖	牛乳(150ml) 黒糖黒ゴマクッキー
27	土	牛乳(150ml) ピーフシチュー(牧野) ロールパン	普通牛乳 牛もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ、にんじん	じゃがいも、メークイン2L ハイスノーマーガリン有塩450g ロールパン(3個入り1P)	ぶどうゼリー 昼食べよ

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄
栄養素										
平均栄養価	417 kcal	15.2 g	13.1 g	58.0 g	1.3 mg	574 kcal	21.5 g	18.3 g	78.5 g	1.9 mg
目標栄養価	420 kcal	14.7 g	30 g	42.7 g	1.1 mg	637 kcal	21.2 g	40 g	62.0 g	1.5 mg