

平成31年 2月献立表 田無北原保育園

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	りんご ジュース	赤おにご飯 ポイルウインナー 五目豆 すまし汁 デコポン	白米/コーンスナック/板 こんにゃく/砂糖/小麦粉/ オリーブ油	ウインナー/大豆/高野豆 腐/のり/かまぼこ/わか め/牛乳 	いんげん/胡瓜/ミニトマト /ごぼう/にんじん/干し椎 茸/みつば/デコポン	牛乳 さくさく クッキー	672Kcal 18.2g
2	土 16	牛乳 せんべい	きつねとじうどん じゃが芋の そぼろ煮 りんご	ゆでうどん/じゃが芋/油/ 砂糖/バターロール	鶏もも肉/油揚げ/たまご /豚ひき肉/牛乳/生ク リーム	ほうれん草/にんじん/ね ぎ/玉葱/いんげん/りん ご	牛乳 コアクリ ム ロール	621Kcal 22.2g
4	月 18	牛乳 クラッカー	★カレーライス ちりめんサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	胚芽米/じゃが芋/油/マ ヨネーズ/小麦粉/餃子の 皮	豚肩ロース/チーズ/牛乳 /しらす干し/絹ごし豆腐/ みそ/ベーコン	玉葱/にんじん/りんご/ キャベツ/胡瓜/トマト/ほ うれん草/ピーマン	牛乳 餃子の皮 ピザ	567Kcal 22.4g
5	火 19	牛乳 ウエハース	★スパゲティミートソース 大根サラダ 玉子スープ みかん	スパゲティ/油/食パン	豚ひき肉/粉チーズ/わか め/シーチキン/たまご/ 牛乳/チーズ	にんじん/玉葱/ピーマン /マッシュルーム/トマト ジュース/パセリ/大根/ 胡瓜/トマト	牛乳 ★カナッペ	565Kcal 23.2g
6	水 20	牛乳 昆布	ご飯 いちご ぶりの照り焼き 根菜のしぐれ煮 すまし汁	胚芽米/砂糖/油/しらす /ごま油	ブリ/豚ひき肉/牛乳/きな 粉/豆乳	れんこん/にんじん/ごぼ う/絹さや/ほうれん草/し めじ/いちご/かぼちゃ	牛乳 ★かぼちゃ プリン風寒天	582Kcal 23.6g
7	木 21	牛乳 ビスケット	バンズパン チキンカツ (キャベツコウトマト) 豆乳スープ いよかん	バンズパン/小麦粉/パン粉 /油/中華麺/ごま油	鶏ムネ肉/たまご/ペー コン/豆乳/牛乳/なると	キャベツ/トマト/コーン缶 /白菜/玉葱/にんじん/い よかん/浅葱	牛乳 ラーメン	647Kcal 26.0g
8	金	ヤクルト	わかめおにぎり 焼きししゃも 胡瓜もみ さつま汁 みかん	胚芽米/さつま芋/こんに ゃく/油/小麦粉	わかめ/ししゃも/豚バラ 肉/みそ/牛乳/ゆであず き缶 	キャベツ/にんじん/大根/ ねぎ/ごぼう/みかん	牛乳 小豆蒸し ケーキ	578Kcal 21.4g
9	土 23	牛乳 クラッカー	バターロール 鶏のコンクリームソー カブのスープ オレンジ	バターロール/オリーブ油/ バター/小麦粉/じゃが芋	鶏もも肉/豆乳/生クリ ム/ロースハム/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム/コーン缶/ブロッ コリー/ミニトマト/カブ/オ レンジ/じゃが芋	牛乳 じゃが バター	519Kcal 20.4g
12	火 26	牛乳 せんべい	★わかめうどん 鶏スペアリブ 卵の花 りんご	ゆでうどん/油/砂糖/ホッ トケーキミックス	鶏もも肉/わかめ/鶏スペ アリブ/みそ/おから/油揚 げ/ジョア/たまご/牛乳/ ウインナー	白菜/にんじん/ほうれん 草/ねぎ/玉葱/絹さや/り んご	ジョア ★アメリカン ドッグ	644Kcal 27.6g
13	水 27	牛乳 干し芋	れんこんご飯 わかさぎのマリネ 水菜のみそ汁 いよかん	胚芽米/片栗粉/油/パイ シート/グラニュー糖	ちりめんじゃこ/わかさぎ/ 生揚げ/みそ/牛乳	れんこん/玉葱/にんじん/ ピーマン/トマト/水菜/ いよかん	牛乳 ★スティック パイ	521Kcal 18.6g
14	木 28	牛乳 ビスケット	パン みかん ほうれん草のグラタン カリフラワーのツナマヨサラ ダ オニオンスープ	コッペパン/バター/小麦 粉/マヨネーズ/胚芽米/ 砂糖	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ シーチキン/ベーコン/牛 乳/みそ	かぼちゃ/ほうれん草/玉 葱/マッシュルーム/パセ リ/カリフラワー/ブロッ コリー/トマト/みかん	牛乳 みそ焼き おにぎり	594Kcal 20.5g
15	金	ヤクルト	ご飯 デコポン ハンバーグ キャベツソテー 人参グラッ セ豆腐スープ	胚芽米/パン粉/油/バ ター/砂糖/ホットケーキ ミックス	豚ひき肉/牛乳/たまご/ 絹ごし豆腐/生クリーム 	玉葱/キャベツ/ピーマン/ にんじん/ほうれん草/し めじ/デコポン/バナナ	牛乳 バナナ クレープ	667Kcal 21.1g
22	金	牛乳 チーズ	ご飯 みかん マーボー豆腐 たたき胡瓜 白菜のみそ汁	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/ホットケーキミッ クス/油	木綿豆腐/豚ひき肉/み そ/油揚げ/わかめ/牛乳 /たまご/ゆで小豆缶	ねぎ/にんじん/干しい たけ/にら/胡瓜/白菜/み かん	牛乳 小豆蒸し ケーキ	602Kcal 23.3g
25	月	牛乳 ウエハース	ご飯 いちご 魚の西京焼き 白菜の煮びたし けんちん汁	胚芽米/砂糖/こんにゃく/ 油/白玉粉	生鮭/みそ/油揚げ/ちり めんじゃこ/木綿豆腐/鶏 もも肉/牛乳/粉チーズ	白菜/小松菜/にんじん/ しいたけ/大根/ごぼう/ね ぎ/みかん	牛乳 もちもち チーズパン	529Kcal 24.6g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

★印はあひる組リクエストメニューです。

月平均栄養価 エネルギー 589Kcal たんぱく質 22.5g

冬本番の季節になり寒さが厳しい毎日ですが子ども達は毎日元気に外で走り回っています。

先月は園でもインフルエンザが流行しましたが、2月も寒さが増して乾燥し、風邪や感染性胃腸炎などの感染が拡大する時期でもあります。予防のためのうがい、手洗い、部屋の換気などを十分に行うようにしましょう。



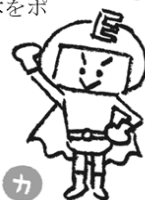
節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。



根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもびったりの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。



食育について

1月21日(火)

あひる組がクッキー作りをしました。型抜きがとて上手になり好きな形に抜いた後のトッピングもそれぞれ個性的なクッキーができました。

生地を薄く薄く伸ばして小さな魚をたくさん作る子や型抜きはしないで細長くしてヘビにする子など思い思いのクッキーが作れました。

1月24日(木)

はと組が10月に植えた大根を収穫しました。市販のものよりは小ぶりでしたが抜いた時はみんな歓声をあげていました。泥を洗い、ピーラーを使って薄くして乾燥させて切り干し大根を作りました。ピーラーを使っての作業は初めての子が多かったですが左手で大根を抑えて大根がなくなるまで根気よく作業ができました。その日は大根の葉をごま油としょうゆで炒めて食べましたがちょっと苦い…と言ってる子と美味しいと言ってたくさん食べる子と色々な反応がありました。乾燥した大根は30日(水)にみんなで煮て食べました。苦労した分、いつもの切り干し大根より美味しく感じたようでみんなたくさん食べていました。

2月8日(金)

食育担当保育士(浅見・榎)と計画してひばり組~あひる組が協力してさつま汁作りをします。当日は園庭にて園長先生がししゃもを焼いて下さり、栄養士が大鍋でみんなに準備してもらった野菜を使いさつま汁を作ってみなで食べたいと思います。エプロン・三角巾の用意と爪切りを忘れずをお願いします。

旬の食材

大根



春の七草の「スズシロ」は大根のことで、古くから日本で親しまれてきました。1年中収穫できますが、春から夏は辛味が強く、秋から冬はみずみずしく甘味が強くなります。大根おろしなど生でも食べられますが、冬はおでんなどの煮込み料理が最適です。葉の部分にはビタミンCやカリウム、カルシウムなどの栄養が含まれています。

乾物で栄養をとろう

保存食である乾物は、作物の収穫量が少ない冬を乗り切るために考えられた食品です。天日に干すことでうま味や甘味が凝縮され、栄養価が高くなるものもあります。乾物を用いた料理で栄養をとるのはもちろんですが、空気が乾燥する冬は手作りもしやすいので、切り干し大根や干しいも作りにチャレンジしてみるのもいいでしょう。

