

2月のこんだて

令和5年2月1日発行
ルナ保育園 ルームI

日		給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1	水	ごはん みそおでん ひじきの中華あえ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	生揚げ、はんぺん、赤みそ ひじき、牛乳	里芋、さとう、ごま油、すりごま ぼたぼた焼き	こんにゃく、大根、にんじん、きゅうり バナナ
2	木	ごはん 煮魚 じゃが芋の炒め煮 みかん	牛乳 りんごゼリー ぱりんこ	白身魚、ゼラチン、牛乳	さとう、じゃが芋、油、ぱりんこ	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん みかん、リンゴジュース
3	金 節分	ごはん 豆腐なべ れんこん金平	牛乳 鬼まんじゅう	豆腐、鶏肉、牛乳	油、さとう、小麦粉、さつまいも	人参、白菜、干しいたけ、青菜、れんこん
4	土	しのだうどん チーズ	牛乳 カップゼリー ぼたぼた焼き	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ 牛乳	干めん、ゼリー	ほうれん草
6	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁	お茶 コーンフレーク	豚肉、油揚げ、生わかめ、赤みそ 牛乳	油、コーンフレーク	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、あさつき
7	火 生活発表会	ごはん 白身魚の揚げ物 いそあえ バイン缶	牛乳 カップゼリー 源氏パイ	白身魚、刻みのり、牛乳 ゼラチン	片栗粉、油、源氏パイ	キャベツ、人参、もやし、バイン缶 ぶどうジュース
8	水	食パン かぶのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう ゆかり、食パン	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、ブロッコリー、 コーン缶
9	木	切干大根ごはん、白みそ汁	牛乳 フルーツミックス ぱりんこ	ツナ缶、わかめ、牛乳	糖、ぱりんこ	人参、玉ねぎ、白ねぎ、切干大根、えのき 黄桃缶、みかん缶、バイン缶
10	金	ごはん ポークビーンズ ソテー	牛乳 みかん ぼたぼた焼き	大豆水煮、豚肉、ツナ缶、牛乳	じゃが芋、油、ぼたぼた焼き	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、なばな みかん
13	月	ごはん マカロニ入りトマトスープ きゅうりのあえもの	お茶 ヨーグルト ぱりんこ	豚肉、しらす干し、ヨーグルト	マカロニ、じゃが芋、油 ぱりんこ	玉ねぎ、人参、(冷) グリンピース、きゅうり
14	火	ごはん 大根とつくねの煮物 かき玉汁	牛乳 ジャムサンド	鶏挽肉、卵、牛乳	片栗粉、食パン	しょうが、大根、人参、ねぎ、みつば、玉ねぎ いちごジャム
15	水	ごはん みそおでん ひじきの中華あえ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	生揚げ、はんぺん、赤みそ ひじき、牛乳	里芋、さとう、ごま油、すりごま ぼたぼた焼き	こんにゃく、大根、にんじん、きゅうり バナナ
16	木	ごはん 豆腐なべ れんこん金平	牛乳 フライドポテト	豚肉、ツナ缶、牛乳	油、片栗粉、ごま油 さとう、フライドポテト	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、切干大根 きゅうり、みかん
17	金 誕生会	メキシカンライス スープ りんご	牛乳 ココアケーキ	鶏肉、大豆水煮、牛乳、豆乳 豆腐、生クリーム	油、ホットケーキミックス さとう	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ ピーマン、チンゲン菜、えのき茸、あさつき りんご、ココア
18	土	しのだうどん チーズ	牛乳 カップゼリー おせんべい	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ 牛乳	干めん、ゼリー	ほうれん草
20	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳 梅おかかごはん	豚肉、油揚げ、生わかめ、赤みそ 牛乳、花かつお	油	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、あさつき 梅干し
21	火	ごはん わかさぎのから揚げ いそあえ バイン缶	お茶 コーンフレーク	わかさぎ、刻みのり、牛乳	片栗粉、油	キャベツ、人参、もやし、バイン缶
22	水	食パン かぶのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう ゆかり、食パン	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ、ブロッコリー、 コーン缶
24	金	ごはん ポークビーンズ ソテー	牛乳 みかん ぼたぼた焼き	大豆水煮、豚肉、ツナ缶、牛乳	じゃが芋、油、ぼたぼた焼き	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、なばな みかん
25	土	カレーうどん	牛乳 カップゼリー 源氏パイ	豚肉、油揚げ、牛乳	干めん、油、上新粉 源氏パイ、ゼリー	玉ねぎ、人参、ねぎ
27	月	ごはん 煮魚 じゃが芋の炒め煮 みかん	牛乳 ジャムサンド	白身魚、牛乳	さとう、じゃが芋、油、食パン	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん みかん、いちごジャム
28	火	ごはん 大根とつくねの煮物 かき玉汁	牛乳 りんごゼリー ぱりんこ	鶏挽肉、卵、ゼラチン、牛乳	片栗粉、源氏パイ	しょうが、大根、人参、ねぎ、みつば、玉ねぎ リンゴジュース

- * 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
- * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
- * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)
- * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
- * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。



給食だより 2月号



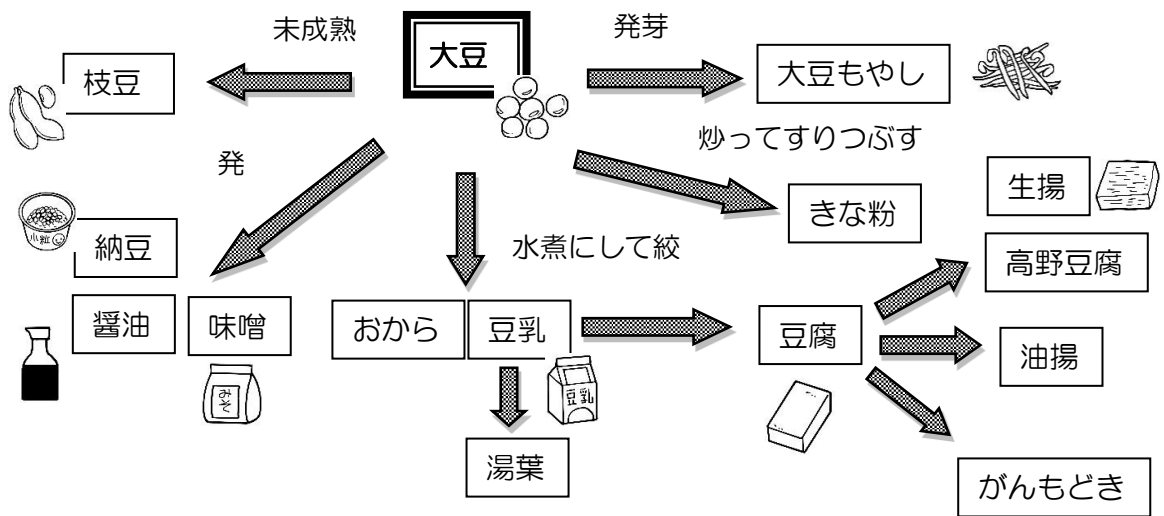
ルナ保育園

2月3日は節分です。節分に合わせ、大豆を使ったメニューや鬼まんじゅうなどが登場します。また、春の訪れを感じさせるなばなを使ったメニューも登場します。まだまだ寒い日が続きますが、しっかり食べて、鬼をやっつけるくらいパワーをつけてほしいですね。

大豆のはなし

大豆の食感や見た目が苦手な子も多いですが、節分の豆まきや食卓に大豆製品が登場する際には、大豆について話題にすることで、興味を持って食べられるとよいですね。

大豆からできる食品・調味料いろいろ



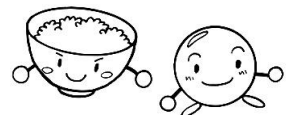
～乾燥した硬い豆などの誤えんに注意しましょう～

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが乾燥した硬い豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないう

保育園メニューを家庭で

♪メキシカンライス♪



【材 料】(幼児4人分)

- 米240g 鶏肉80g にんにく少々 酒少々
- 大豆水煮50g 人参70g (1/2本) 玉ねぎ110g (1/2玉) トマト90g (1/2個)
- エリンギ20g (1/4個) ピーマン20g (1/2個)
- 油 適宜 スープの素 3.6g 純カレー 1.2g ケチャップ 24g 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒につけて30分ほどおく。
- ②トマトは湯むきしてザク切り、人参・玉ねぎ・ピーマン・エリンギは5mm角に切っておく。
- ③鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、人参・玉ねぎ・エリンギ・大豆水煮・ピーマン・トマトの順に加えて炒め、調味料で調味する。
- ④炊き上がったご飯に、③の具を混ぜる。