

※乳児には午前中、牛乳等がです

※ はクッキングメニューです

※行事、仕入れ、その他都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい

日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	
予定	野菜の日			節分 鬼行列			
昼食	<p>食事の挨拶は元気よく!! ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>保育園では基本的な食事マナーを子ども達に日々伝えています。その中の基本ともいえる「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、ご家庭でもきちんとしていますか? 食事の前後の挨拶には、調理してくれた人へ、食材を育ててくれた人へ、運んでくれた人へ、そして食材への感謝の気持ちが入められています。</p> <p>食事が始まる離乳時期より、手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を伝えていると、自然と食事前後の挨拶が身に付いてきます。挨拶の意味を理解し、感謝の気持ちを持って人になってほしいと思います。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 たくあん ・厚揚げと旬野菜の胡麻味噌炒め ・小松菜とはんぺんのお浸し ・大根とえのきのすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草入りナポリタン ・おからサラダ ・ブロッコリーとカリフラワー入りポトフ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆ご飯 ・鰯のやわらか煮 ・菜の花の胡麻和え ・きんぴらこん棒 ・雷汁 ・梅 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜と厚揚げの卵とじ丼 ・蕪と人参の浅漬け ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・ボンカン 	
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきおむすび ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・金棒ドーナツ ・砂糖豆 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳 	
日	6	7	8	9	10	11	
予定	身体測定(月・星)		身体測定(うさぎ・あひる) 野菜の日		0歳児健診 避難訓練		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・カブの葉と胡麻のふりかけ ・豚肉と大豆の五目煮 ・蕪と胡瓜の中華和え ・ほうれん草ともやしのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン マーガリン ・鶏肉の照り焼き ・花野菜の胡麻和え ・白菜とベーコンのスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・白菜の浅漬け ・高野豆腐のピカタ ・ハリハリサラダ ・けんちん汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・豆腐と海藻のサラダ ・かき卵スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の竜田揚げ ・ひじきの煮物 ・水菜とトマトの甘酢和え ・なめこと大根の味噌汁 ・甘夏 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉野菜炒め ・胡瓜の酢の物 ・ほうれん草と玉葱の味噌汁 ・みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・おからドーナツ ・ホットココア 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおむすび ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳スープパグティ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ハニーミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 	
日	13	14	15	16	17	18	
予定			野菜の日		親子観劇会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ブロッコリー入りマカロニグラタン ・みかん入りフレンチサラダ ・ミネストローネ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の炊き込みご飯 ・ほかほかおでん ・キャベツと塩昆布の漬物 ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 たくあん ・厚揚げと旬野菜の胡麻味噌炒め ・小松菜とはんぺんのお浸し ・人参とえのきのすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草入りナポリタン ・おからサラダ ・ブロッコリーとカリフラワー入りポトフ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・ヨーグルトドレッシングサラダ ・ビーンズスープ ・はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜と厚揚げの卵とじ丼 ・蕪と人参の浅漬け ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・ボンカン 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきおむすび ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳 	
日	20	21	22	23	24	25	
予定	造形		カウンセリング 野菜の日		交流日 0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・カブの葉と胡麻のふりかけ ・豚肉と大豆の五目煮 ・蕪と胡瓜の中華和え ・ほうれん草ともやしのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・チーズと胡瓜のバターロール ・カラフルミートローフ ・花畑のマカロニサラダ ・コーンポタージュ ・りんごのゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・白菜の浅漬け ・高野豆腐のピカタ ・ハリハリサラダ ・けんちん汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・豆腐と海藻のサラダ ・かき卵スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の竜田揚げ ・ひじきの煮物 ・水菜とトマトの甘酢和え ・なめこと大根の味噌汁 ・甘夏 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉野菜炒め ・胡瓜の酢の物 ・ほうれん草と玉葱の味噌汁 ・みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・おからドーナツ ・ホットココア 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワッフルの生クリーム添え ・ホットミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳スープパグティ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ハニーミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 	
日	27	28	29	<p>2月3日は節分です!</p> <p>節分とは、旧暦の大みそかである2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための行事です。なぜ「豆」をまくかという、「豆=魔滅」と魔を滅する力があると考えられていたためです。</p> <p>節分の日には、次のようなことをする風習があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆まき…「鬼は外、福は内」と言って豆をまきます。炒った豆は「福豆」と呼び、年の数だけ福を取り入れ無病息災を祈ります。「鬼」は病気や災難などの悪いことを表し、豆まきをして追い払います。 ・いわし…いわしの臭いが鬼が近づかないようにします。 ・ひいらぎ…葉のトゲで鬼の目を刺し、家への侵入を防ぎます。 ・焼嗅(やいかがし)…家の戸口にいわしの頭やひいらぎをさし、鬼を追い払います。 <p>日本古来の伝統行事です。ご家庭でもご家族みなさんで豆まきをして、今年一年の健康を願いましょう。</p>			
予定	誕生会		子育て公開講座				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ブロッコリー入りマカロニグラタン ・みかん入りフレンチサラダ ・ミネストローネ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の炊き込みご飯 ・ほかほかおでん ・キャベツと塩昆布の漬物 ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・若布と玉葱のスープ ・りんご 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーと人参のカップケーキ ・牛乳 				

大豆パワー☆

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、お肉と同じ位のたんぱく質が含まれています。たんぱく質は人間の血液や筋肉などの体を作ってくれる栄養素が必要不可欠です。肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質よりも消化・吸収が良く、また、コレステロール低下・骨粗しょう症予防・抗酸化作用などの働きがある栄養素が含まれています。

保育園では2月3日の節分に向け、大豆を献立に取り入れました。2月ほさらに、大豆加工品に注目し、取り入れています。大豆からできている食品の活用方法を紹介します。

- ・おから
食物繊維が豊富に含まれています。乾燥しているため、マヨネーズなどのドレッシングで和えたり、出汁で水分を含ませた調理法だと食べやすくなります。
- ・高野豆腐
たんぱく質が豆腐の7倍含まれ、栄養の宝庫です。煮物に加えたり、もとした高野豆腐を油で揚げる調理法にすると食べやすくなります。
- ・豆腐
鍋に入れたり、湯豆腐はもちろん、ハンバーグのタネや白玉などに加えると、やわらかく、子ども達も食べやすくなります。
- ・きなこ
食物繊維が豊富に含まれます。ホットケーキや蒸しパンに混ぜたり、牛乳に溶かして飲むと気軽に摂ることができます。
- ・豆乳
大豆製品の中でも消化が良いです。少くせがりますが、牛乳代わりに料理に使うと、気軽に使うことができます。

栄養たっぷりな大豆と大豆加工品。ご家庭でも意識して食材の一つに加えてみてください。

