

給食便り

2月予定献立表

H. 21. 1. 30

2月2～7日 16日～21日		2月9日～14日 23日～28日	
おかず	おやつ	おかず	おやつ
月 南瓜のコロッケ 610 小松菜とコーンのソテー kcal わかめスープ	いちごの蒸しパン	月 大豆トマトソース煮 521 豚汁 kcal	レモン風味トースト
火 ハヤシシチュー 613 マカロニサラダ kcal	焼き芋 みかん	火 冬野菜カレー 622 華風和え kcal	蒸かしさつま芋 りんご
水 豚の生姜焼き 558 粉吹き芋 kcal 豆腐の味噌汁	ツナマヨおやき	水 白身魚のフライ 598 コーンのソテー kcal 大根の味噌汁	たこ焼き プチゼリー
木 さばのゆず味噌煮 581 添え煮物 kcal にらスープ	アメリカンドック りんご	木 鶏のごま焼き 548 添え野菜 kcal さつま芋の味噌汁	パンのラスク みかん (2/12 手作りクッキー)
金 切干大根のサラダ 608 クリームシチュー kcal	黒糖みたらし バナナ	金 ゆかりごはん 598 豚肉とチンゲン菜炒め物 kcal ジャガ芋の味噌汁	ヨーグルト フレーク添え
土 マーボー豆腐 536 澄まし汁 kcal	スナックパン ぱりんこ	土 野菜炒め 571 味噌汁 kcal	スナックパン おにぎりせんべい

* 上記の他、各日 牛乳等があります。(乳酸菌飲料等の日は牛乳が無い場合があります)

0歳児中後期、午後の離乳食予定表

(昼食は、基本的に上記献立に準じています。)

2月2～7日 16日～21日		2月9日～14日 23日～28日	
月	南瓜のおやき わかめスープ	月	大豆トマトソース煮 レモン風味トースト 豚汁
火	ハヤシシチュー マカロニサラダ	火	さつま芋煮 春雨スープ 蒸かしさつま芋 りんご
水	豚ミンチとじゃが芋煮 豆腐の味噌汁	水	白身魚煮物 大根の味噌汁 たこ焼き(たこなし) プチゼリー
木	白身魚味噌煮 にらスープ	木	鶏ミンチの煮物 さつま芋の味噌汁 パンのラスク みかん (2/12 手作りクッキー)
金	とりのスープ 切干大根のサラダ	金	豚ミンチの野菜煮 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト フレーク添え
土	マーボー豆腐 澄まし汁	土	野菜煮 味噌汁 おにぎり プチゼリー

初期の子は、煮物等と生果になります。

上記献立は、食材などの都合により、予告無く変更する場合があります。あらかじめ、ご了承お願いいたします。

・給食試食のお誘い

毎月3週目の月曜日～金曜日まで1日2名程度試食を実施します。(1食200円)希望日の1週間前までにお申込み下さい。多数の方に参加してもらうため原則お一人年1回とさせていただきます。行事と重なる場合等お断りすることがあります。(お箸とコップは持参してください)

キリトリ

給食試食申込書

料金200円を沿えて申し込みます。

(希望日 H / / (組) (園児名) (保護者名))

「大豆をもっとたべましょう」

大豆は、日本の伝統的な食事に欠かせない食材です。いろいろな食材と相性がよく、和風、洋風、中華風など幅広い料理に使えます。もっと気軽に、大豆を料理に活用しましょう。保育園では、2月2日に、行事食として炒り豆ごはんをします。ご期待ください!



栄養いっぱい的大豆

【健康効果をピックアップ!】

たんぱく質

大豆の栄養素で1番多く含まれているもの。大豆のたんぱく質は良質で、コレステロール低下作用などがあります。

サポニン

大豆を煮ると泡がでるのはサポニンによるもの。動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。

食物繊維

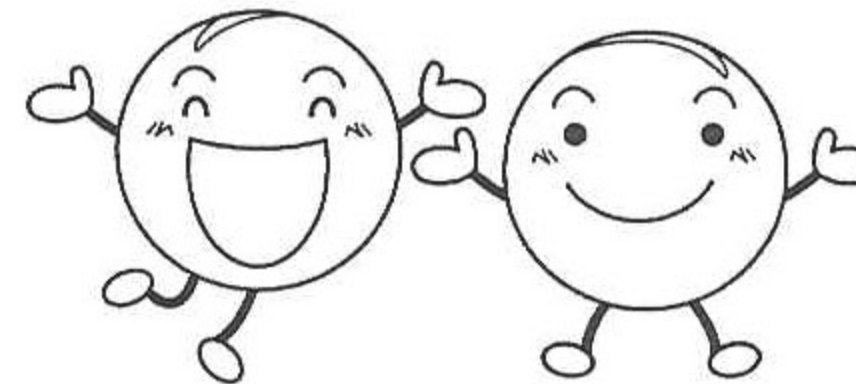
大豆の食物繊維は、種皮に多く含まれます。便秘を解消し、大腸がんなどの予防に効果的といわれています。

イソフラボン

イソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」の代わりになるもので、骨粗しょう症の緩和などに効果があります。

レシチン

レシチンは、卵黄などにも多く含まれる成分。動脈硬化などの生活習慣病や痴呆症を予防する働きがあります。



大豆には、成長期の体づくりに必要なたんぱく質などの栄養素のほか、さまざま有効成分がふくまれています。大豆を煮豆など丸ごと調理すれば、豆の成分をすべてとることができます。また、豆腐や納豆など大豆の加工食品も大豆の加工食品も大豆の栄養分を受け継いでいて栄養豊富です。

