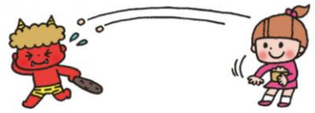
2月給食だより

令和3年度　2月
かまいしこども園



福を呼ぶ豆まき

季節の変わり目は天候が不安定なため、体調を崩しやすくその邪気（=鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆「大豆」です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外、福は内」と声を掛けながらご家庭でも豆まきを楽しんでみてください。

大豆のパワー

大豆は、[畑の肉]といわれています。からだに必要なたんぱく質や 脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があり、 色別に黄大豆（主に味噌、納豆、豆腐などの加工品など）、黒大豆（主におせち料理の黒豆）、 青大豆（きな粉、浸し豆、豆ごはんなど）です。豆には大豆の他、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります。

大豆の効果・効能

- からだを温める
- 脳の活性化
- 糖を燃焼(ダイエット効果)
- 繊維質が多い
  （整腸作用・便秘予防）
- 成長の促進
- 骨粗しょう症予防

他の食材との相性もよい豆料理

- お米と…
  混ぜご飯、お赤飯など

- お肉と…
  ポークビーンズなど

- 野菜と…
  南瓜のいとこ煮
  サラダなど

おすすめ食材
みそ

「みそ」についてご紹介します。みそは発酵食品なので栄養の吸収を助けてくれます。みその主原料は大豆なのでタンパク質や大豆特有の成分「イソフラボン」や「サポニン」という栄養成分が含まれています。

また、野菜やお肉・魚介類などいろいろな食材と合うので、お味噌汁の他、みそ煮、みそ焼き、味噌炒めなどおいしく食べることができます。

園ではみそ汁はもちろん、マヨ焼き、ちゃんちゃん焼き、松風焼き、五平餅などで味噌を使っています。

松風焼き

2月2日です

材料（子ども５人分）

木綿豆腐・・・120ｇ	鶏ひき肉・・・200ｇ
たまねぎ・・・40ｇ	片栗粉・・・10ｇ
みそ・・・12.5ｇ	みりん・・・5ｇ
酒・・・3.5ｇ	ごま・・・3.5ｇ
青のり・・・少々	

①たまねぎをみじん切り、豆腐をしっかりと水切りする。
②鶏ひき肉に１と片栗粉、みそ、みりん、酒を加えてしっかりと混ぜる。
③鉄板にオーブンシートを敷き、２ｃｍくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて１９０℃のオーブンで２０分程度焼く。
④あおのりを表面に振りかける。（少し冷めてから切り分けるとよい）

2月予定献立表(1～2歳児)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1 火	牛乳 ビスケット	ごはん、たらフライ、春雨の酢の物 キャベツとほうれんそうの塩ごま和え だいこんのみそ汁、デコポン	米、ごま、小麦粉 春雨、パン粉、油	たら、ハム 木綿豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ ほうれんそう、きゅうり、もやし デコポン	麦茶 国フルーツヨーグルト	496kcal
2 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナ和え、はくさいのすまし汁 りんご	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ りんご	国牛乳 さつま芋ようかん	503kcal
3 木	牛乳 ウエハース	【豆まき会】 鬼ライス、さけの塩焼き、にんじん和え ブロッコリーとコーンソテー 鶏肉と冬野菜のみそ汁、オレンジ	米、油 焼きそば麺	さけ、みそ 鶏もも肉、焼きのり うずらのたまご ツナ油漬缶	ブロッコリー、かぶ、にんじん たまねぎ、コーン缶、こまつな もやし、グリンピース、オレンジ	牛乳 国おからと大豆の ドーナツ	503kcal
4 金	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 バターロール、チキングラタン ナポリタン、キャベツとコーン和え こまつなのスープ、いちご	バターロール じゃがいも、油 砂糖、スパゲティー	鶏肉、ハム チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ エリンギ、にんじん、にんにく こまつな、ピーマン、コーン缶 いちご	麦茶 国フルーツカクテル	264kcal
5 土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え トマト、バナナ	うどん、砂糖 ごま	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 国わかめおにぎり	468Kcal
7 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、カレー豆腐、こふきいも きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、もも缶	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう しょうが、だいこん、しめじ ねぎ、もも缶	牛乳 国イチゴサンド	504kcal
8 火	牛乳 ウエハース	ごはん、さばの味噌煮、もやしのナムル ブロッコリー、はくさいの味噌汁、りんご	米、ごま油 砂糖、ごま	さば のり、木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう、しめじ ブロッコリー、しょうが、はくさい ねぎ、りんご	牛乳 国大学かぼちゃ	467kcal
9 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏肉のカレー揚げ 野菜のピクルス、シルバーサラダ さつま汁、いちご	米、さつまいも、油 小麦粉、はるさめ 砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ ハム	はくさい、きゅうり、だいこん にんじん、赤ピーマン、ねぎ ごぼう、エリンギ、いちご	牛乳 国お好み焼き	443Kcal
10 木	牛乳 ビスケット	お弁当の日				牛乳 ジャムサンド	242kcal
11 金	建国記念日	建国記念日					
12 土	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 マスカットゼリー	233cal
14 月	牛乳 ウエハース	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こふきいも、チンゲンサイの味噌汁 いちご	米、砂糖、ごま じゃがいも	焼き豆腐、豚肉 みそ、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、チンゲンサイ、だいこん えのきたけ、しょうが、いちご	牛乳 国マドレーヌ	506kcal
15 火	牛乳 ビスケット	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 がんも煮、はくさいの味噌汁 デコポン	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ がんも、ひじき	赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん ほうれんそう、はくさい にんにく、根生姜、デコポン	牛乳 国キャベツのチヂミ	507kcal
16 水	牛乳 お子様せんべい	かしわうどん、にんじんともやしのナムル ブロッコリー、バナナ	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう 干ししいたけ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 ジャムサンド	460kcal
17 木	牛乳 ビスケット	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、りんご	米、じゃがいも 油	豚肉、卵、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、さやえんどう、干しぶどう ブロッコリー、りんご	牛乳 国おからマフィン	496kcal
18 金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、あかうおのみりん焼き、卯の花 かぼちゃ煮、はくさいのみそ汁、オレンジ	米、油、ごま油	あかうお、鶏ひき肉 おから、みそ	はくさい、ねぎ、かぼちゃ にんじん、たまねぎ、こまつな なめこ、しょうが、オレンジ	牛乳 国ピザポテト	513kcal
19 土	ハッピースマイル発表会						
21 月	牛雄 ウエハース	ごはん、さけの塩焼き、はくさいの昆布和え なばなとたまごのおかかあえ くずし豆腐汁、バナナ	米、油、砂糖	絹ごし豆腐、さけ たまご、かつお節 塩こんぶ	はくさい、なばな、ほうれんそう にんじん、もやし、バナナ	牛乳 国にんじんもち	507kcal
22 火	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、タンドリーチキン キャベツのコーン煮、ブロッコリー オニオンスープ、オレンジ	ロールパン、油 砂糖	木綿豆腐、鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、コーン缶、チンゲンサイ ねぎ、ブロッコリー、にんにく オレンジ	牛乳 国焼きおにぎり	508kcal
23 水	天皇誕生日						
24 木	牛乳 ビスケット	ごはん、ぶりのみりん焼き、磯辺さつまいも こまつなの胡麻和え、えのきのみそ汁 いちご	米、さつまいも 砂糖、油、ごま	ぶり、みそ、ハム 青のり	かぶ、こまつな、にんじん、ピーマン えのきたけ、ねぎ、レモン果汁 いちご	牛乳 国肉まん	485kcal
25 金	牛乳 ウエハース	ごはん、ポークジンジャー キャベツの香り漬け、じゃがいも千切り炒め せんべい汁、フルーツミックス	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖 ごま、かやきせんべい	みそ、豚肉 ちくわ	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レモン果汁 しょうが、桃缶、みかん缶、りんご	牛乳 コーンマヨパン	524kcal
26 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、トマト はくさいの昆布あえ、バナナ	うどん	豚肉、塩こんぶ	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ねぎ、トマト バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	513kcal
28 月	牛乳 ビスケット	【減塩メニューの日】 ごはん、さけのミラノ風フライ だいこんのレモン酢サラダ、こふきいも きのことごぼうの味噌汁、デコポン	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖、じゃがいも	さけ、たまご チーズ、ささみ わかめ、木綿豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり レモン、ごぼう、はくさい、えのき しめじ、ネギ、パセリ、デコポン	牛乳 国スイートポテトパン	504kcal