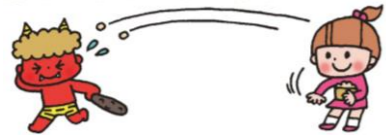


# 2月給食だより

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、必ず煮た豆を使います。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
  - たまねぎ・・・40g
  - みそ・・・12.5g
  - 酒・・・3.5g
  - 青のり・・・少々
  - 鶏ひき肉・・・200g
  - 片栗粉・・・10g
  - みりん・・・5g
  - ごま・・・3.5g

- 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鉄板にオープンシートを敷き、2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて190℃のオープンで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(3~5歳児)



日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1火	ごはん、えびフライ、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、デコボン	米、ごま、小麦粉 春雨、パン粉、油	えび、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 デコボン	麦茶 国フルーツヨーグルト	601Kcal
2水	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナ和え、はくさいのみそ汁 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 さつまいもの ようかん	5910Kcal
3木	【豆まき会】 鬼ライス、焼きししゃも、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	ししゃも、みそ 鶏もも肉、焼きのり ブロッコリーとたまご 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、グリーンピース、オレンジ	牛乳 国おからと大豆の ドーナツ	630Kcal
4金	【お誕生会】 バターロール、チキングラタン ナポリタン、キャベツとコーンとえ 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	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	603kcal
5土	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	614Kcal
7月	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも きゅうりのばくばくつけ だいこんの味噌汁、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国イチゴサンド	576Kcal
8火	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	613Kcal
9水	ごはん、鶏肉のカレー揚げ 野菜のピクルス、シルバースラダ 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	585Kcal
10木	<b>お弁当の日</b>				ジョア ごまばん	2.37Kcal
11金	<b>建国記念日</b>					
12土	<b>お弁当の日</b>				麦茶 マスカットゼリー せんべい	221Kcal
14月	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こぶきいも、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	562kcal
15火	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 デコボン	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、デコボン	牛乳 国二らのチヂミ	605Kcal
16水	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 干しいたけ、ブロッコリー、バナナ	ジョア クリームパン	562kcal
17木	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	593Kcal
18金	ごはん、あかうおのみりん焼き、卵の花 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	576Kcal
19土	<b>ハッピースマイル発表会</b>					
21月	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	542Kcal
22火	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	618Kcal
23水	<b>天皇誕生日</b>					
24木	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	574Kcal
25金	ごはん、ポークシンジャー キャベツの香り漬、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、かやくせんべい	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 国マヨパン	585Kcal
26土	焼きそば、トマト、はくさいの昆布あえ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、緑豆もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	531Kcal
28月	【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、こぶきいも きのこごぼうの味噌汁、デコボン	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、デコボン	牛乳 国スイートポテトパン	594Kcal