



# 2月給食だより

## 福を呼ぶ豆まき

令和3年度2月  
かまいしこども園

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こともありますが、「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(おせち料理の黒豆など)、青大豆(きな粉、煮豆など)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



## 子どもが扱いやすい食器をえらびましょう

お子様がスプーンやフォークを持って食べられるようになってきたら、縁が立ち上がっていてすくいやすいものや滑り止めがついたものなど子どもが使いやすい食器を選べると、食べようとする意欲が育ちますね。



## 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たんぱく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。

## 肉団子

2月2日です

材料(子ども3人分)  
木綿豆腐・・・30g 鶏ひき肉・・・60g  
たまねぎ・・・20g 片栗粉・・・5g  
みそ・・・2g 水溶き片栗粉・・・少々  
昆布だし汁・・・150cc



- 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玉ねぎを柔らかく煮る。
- ③鶏ひき肉に①と②と片栗粉、みそを加えて2センチ大にまるめる。
- ④鍋に昆布だしを入れ、③の丸めた肉団子を入れて煮る。煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてできあがり。



# 2月予定献立表0歳児(9~12か月)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらの煮物 ほうれんそう煮物、キャベツの煮浸し たまねぎと麩のすまし汁、デコボン	米、麩	たら 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな ほうれんそう、キャベツ、デコボン	麦茶 国フルーツヨーグルト
2水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子 にんじんの甘煮、こまつな煮浸し はくさいのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、りんご	麦茶 国さつまいもの茶巾
3木	麦茶 ウエハース	【豆まき会】 にんじん粥、さけのほぐし煮 マカロニのスープ煮、ブロッコリー 鶏肉と冬野菜のすまし汁、オレンジ	米、マカロニ	さけ 鶏もも肉	ブロッコリー、かぶ、にんじん たまねぎ、こまつな、オレンジ	麦茶 国大豆蒸しパン
4金	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 コッパン、豚肉とたまねぎ煮 鶏と野菜の和えもの、じゃがいも煮 こまつなのスープ、いちご	米、じゃがいも	豚肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、いちご	麦茶 国フルーツボンチ
5土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとトマトあえ ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏もも肉	キャベツ、ほうれんそう、トマト たまねぎ、にんじん、ブロッコリー バナナ	麦茶 国わかめ粥
7月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、豆腐とにんじん煮 だいこんのすまし汁、もも缶	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もも缶	麦茶 イチゴ、ビスケット
8火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、だいこんの煮物 ほうれんそうすまし汁、煮りんご	米	さけ 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ブロッコリー しょうが、はくさい、りんご	麦茶 国かぼちゃの茶巾
9水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 野菜の煮物、ブロッコリー、さつまい デコボン	米、さつまいも	鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、だいこん にんじん、ほうれんそう、デコボン	麦茶 国キャベツお焼き
10木	麦茶 ビスケット	👑👑👑👑👑👑👑 <b>お弁当の日</b> 👑👑👑👑👑👑👑			麦茶 コッパン	
11金	🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵 <b>建国記念日</b> 🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵					
12土	麦茶 お子様せんべい	👑👑👑👑👑👑👑 <b>お弁当の日</b> 👑👑👑👑👑👑👑			麦茶 ヨーグルト	
14月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉豆腐 たまねぎとにんじん煮、じゃがいも煮 だいこんのすまし汁、いちご	米、じゃがいも	焼き豆腐 豚肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、はくさい だいこん、いちご	牛乳 国蒸しパン
15火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 五目納豆、にんじん和え はくさいのすまし汁、デコボン	米	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい デコボン	麦茶 国小松菜のお焼き
16水	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、キャベツとトマトあえ ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏もも肉	キャベツ、ほうれんそう、トマト たまねぎ、にんじん、ブロッコリー バナナ	麦茶 国スティック食パン
17木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツあえ、トマト はくさいスープ、煮りんご	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、りんご	麦茶 国豆腐ホットケーキ
18金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たら蒸し 豆腐と挽肉煮、刻みトマト にんじんのすまし汁、オレンジ	米	たら 鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、トマト、にんじん たまねぎ、こまつな、オレンジ	麦茶 国マッシュポテト
19土	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>ハッピースマイル発表会</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
21月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 たまねぎとにんじん煮、はくさい煮浸し 豆腐のすまし汁、バナナ	米	絹ごし豆腐 さけ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、バナナ	麦茶 国にんじん蒸しパン
22火	麦茶 お子様せんべい	コッパン、鶏のほぐし煮 キャベツの煮びだし、ブロッコリー オニオンスープ、オレンジ	コッパン 片栗粉	木綿豆腐 鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、ブロッコリー オレンジ	麦茶 国野菜粥
23水	🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵 <b>天皇誕生日</b> 🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵🇯🇵					
24木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらの煮物、さつまいも煮 野菜あんかけ煮、たまねぎのすまし汁 いちご	米、さつまいも 片栗粉	たら	かぶ、こまつな、にんじん たまねぎ、いちご	麦茶 国蒸しパン
25金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉とたまねぎ煮 キャベツの煮びだし、じゃがいもの煮物 せんべい汁、フルーツミックス	米、じゃがいも かやくせんべい	豚肉	キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ、ごぼう、桃缶 みかん缶、りんご	麦茶 国スティック食パン
26土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト はくさい煮びだし、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、トマト、バナナ	麦茶 国ゆかり粥
28月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんとにんじん煮、まっしゅポテト はくさいのすまし汁、デコボン	米、じゃがいも	さけ、ささみ 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、デコボン	麦茶 国さつまいも茶巾