



2月給食だより

令和5年 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いので、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。

※落花生や炒り豆の誤食による事故が多発しておりますので、就学前のお子様には食べさせないよう注意しましょう。

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。

肉団子

2月1日です

材料(子ども3人分)

- 木綿豆腐・・・30g
- たまねぎ・・・20g
- みそ・・・2g
- 昆布だし汁・・・150cc
- 鶏ひき肉・・・60g
- 片栗粉・・・5g
- 水溶き片栗粉・・・少々



- ①たまねぎをみじん切り、豆腐をしっかり水切りする。
- 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水	麦茶 ビスケット	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
2木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉豆腐 たまねぎとにんじん煮、じゃがいも煮 だいごんのすまし汁、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 だいごん、いちご	麦茶 国野菜粥
3金	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土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツのやわらか煮 さつまいも、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、いちご	麦茶 国わかめ粥
6月	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
7火	麦茶 ビスケット	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 だいごんのすまし汁、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 だいごん、こまつな、もも缶	麦茶 イチゴ、ビスケット
8水	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 コッペパン、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	コッペパン 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 国フルーツポンチ
9木	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 バナナ	米、さつまいも	鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、だいごん 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金	麦茶 ビスケット	👑🍌🍓🍷🍓👑 お弁当の日 🍷🍓🍌🍓👑				麦茶 コッペパン
11土	🎆🎆🎆 建国記念日 🎆🎆🎆					
13月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たら煮物 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
14火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ煮 なすの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	豆腐、鶏肉	トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、りんご	麦茶 ビスケット バナナ
15水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉とたまねぎ煮 キャベツの煮びたし、じゃがいもの煮物 せんべい汁、オレンジ	米、じゃがいも かやきせんべい	豚肉	キャベツ、にんじん、だいごん たまねぎ、ごぼう、オレンジ	麦茶 国スティック食パン
16木	麦茶 お子様せんべい	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
17金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツあえ、刻みトマト 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 国ホットケーキ
18土	🎵🎵🎵 ハッピースマイル発表会 🎵🎵🎵					
20月	麦茶 お子様せんべい	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
21火	麦茶 ウエハース	かしわうどん、こまつなの煮びたし 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	だいごん、にんじん、こまつな はくさい、もやし、トマト バナナ	麦茶 国豆腐蒸しパン
22水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 キャベツの煮びたし、ブロッコリー オニオンスープ、オレンジ	コッペパン 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 国しらすおかが粥
23木	🎆🎆🎆 天皇誕生日 🎆🎆🎆					
24金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たら煮物、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 国ゆかり粥
27月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、だいごんの煮物 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 ほうれんそう、はくさい、りんご	麦茶 国ホットケーキ
28火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいごんとにんじん煮、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	だいごん、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