

# 2月



## 給食メニュー



ほんちょう保育園

日	曜	主食	副 食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、のりマヨサラダ(キャベツ)、もも缶	牛乳、しらすチップス
3	火	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)、赤魚とごぼうの煮つけ、ほうれん草の白あえ、オレンジ	牛乳、おからバナナドーナツ
4	水	ごはん	キンパ風混ぜご飯、わかめスープ、きゅうりの中華風サラダ、パイン缶	牛乳、パンプキンチーズマフィン
5	木	パン	きのこのスープ、オーロラチキン、ゆで野菜、バナナ	牛乳、焼きおにぎり
6	金	ごはん	豚汁、白身魚のチーズ焼き、小松菜のごま和え、キウイフルーツ	牛乳、バターシュガートースト
7	土	ごはん	親子丼、みそ汁(なす・玉ねぎ)、洋なし缶	牛乳、きなこパウンドケーキ
8	日			
9	月	ごはん	みそ汁(さつまいも・長ねぎ)、豆腐と野菜のそぼろ煮、白菜とツナのごま和え、みかん缶	牛乳、バナナヨーグルトパンケーキ
10	火	ごはん	おかず汁、さけのムニエル、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、おやつ和風スパゲッティ
11	水		〈建国記念の日〉	
12	木	パン	ロールパン、白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、あっさりポテトサラダ、もも缶	牛乳、きつねおにぎり
13	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、フルーツ杏仁
14	土	ごはん	マー婆ー豆腐丼、わかめスープ、バナナ	牛乳、じゃこトースト
15	日			
16	月	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・えのき)、肉じゃが、きゅうりの酢みそ和え、キウイフルーツ	牛乳、豆乳ももゼリー
17	火	ごはん	豆腐みそ汁、たらのケチャップあんかけ、納豆あえ、オレンジ	牛乳、クラッカーサンド
18	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、ココアホットケーキ
19	木	パン	野菜スープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、菜飯おにぎり
20	金	ごはん	みそ汁(白菜・油揚げ)、鮭の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、もも缶	牛乳、マーラカオ
21	土	ごはん	鶏肉の味噌だれ丼、小松菜のおかかあえ、みかんヨーグルト	牛乳、ブルーベリージャムサンド
22	日			
23	月		〈天皇誕生日〉	
24	火	ごはん	みそ汁(切干大根・かぼちゃ)、さばのかば焼き、ごぼうとコーンのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、小豆ホットケーキ
25	水	めん	けんちんうどん、ちくわの二色焼き、フルーツポンチ	牛乳、ブラウニー
26	木	パン	マカロニスープ、てりやきチキン、スイートポテトサラダ、オレンジ	牛乳、塩こんぶおにぎり
27	金	ごはん	豆腐すまし汁、ほっけの西京焼き、きゅうりといり卵のサラダ、バナナ	牛乳、のり塩ポテト
28	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、もも缶	牛乳、おやつホットドッグ

### 大豆を食べよう

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているがその理由です。

また、それ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムが含まれていることにも注目です。

そこで、保育園で実際に提供している大豆を使ったレシピを紹介します。

#### 大豆を使った保育園の献立

<大豆カレー> 材料 子ども2人分 313kcal/1人

- ・米 100g
- ・だいすき水煮 30g
- ・ウインナー 1本 (20g)
- ・じゃがいも 1個 (60g)
- ・たまねぎ 1/2個 (60g)
- ・にんじん 1/2個 (20g)
- ・ピーマン 1個 (10g)
- ・カレールウ 1かけ (20g)
- ・牛乳(豆乳でもいいです) 70g

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんを2cmの角切り、玉ねぎ、ピーマンを2cmの色紙切りにする。
- 2 ウインナーを1cmの輪切りにする。
- 3 油でウインナーと1の野菜を炒める。
- 4 3に水を入れて、大豆を足してにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- 5 野菜が煮えたら牛乳とカレールウを入れ味をつける。

