



2がつのこんだて



【大豆からつくられる食べ物大集合！】

2月3日(木)は節分です。豆まきの豆は『大豆』です。
大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されて食べられ、消化吸収がとても良い食べ物です。給食でも、きなこ・味噌・しょうゆ・油揚げなど様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。



大豆の効果

- ・脳の働きを活性化
- ・たくましいからだをつくる
- ・骨の健康維持
- ・コレステロールを下げる
- ・更年期障害の症状緩和



太子食品工業株式会社 タイシの大豆図書館 参考

今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぽんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	火	サンドイッチ(ツナマヨ・タマゴ) チキンソテー コールスロー かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	胚芽スティック わかめおにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、精白米	ツナ、卵 鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン、かぶ かぶの葉、しめじ、わかめ、果物	芋類
16	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き もやしの彩り和え すまし汁(えのき・玉葱) 果物	サクッとあられ にゅうめん 牛乳	精白米、そうめん	カジキ、チーズ かまぼこ、牛乳	もやし、人参、にら、玉葱 えのき、椎茸、果物	芋類
3	木	《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え いわしのつみれ汁 果物	ソフトせんべい 恵方巻 麦茶	精白米、さつまい	豚挽き肉、大豆 かつお節、しらす いわしつみれ、卵 かにかまぼこ、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、コーン 小松菜、わかめ、きゅうり 生姜、海苔、果物	きのこ類
18	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 果物	カリポテスナック きなこトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、バター	鶏挽き肉、生揚げ きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ひじき、きゅうり、玉葱、果物	緑黄色 野菜
19	土	ミートソーススパゲティー きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ、みかん缶	淡色 野菜
21	月	豚丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	紫いもチップ りんごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、水菜、コーン、果物	海藻類
22	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	おこめのすなっく たまきおにぎり 牛乳	黒糖パン じゃが芋、精白米 揚げ玉	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、コーン カリフラワー、パセリ 青のり、果物	豆類
9	水	ごはん ハンバーグ ミックスベジタブル 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	きなこウエハース しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋、中華麺	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、なると 牛乳	玉葱、コーン、人参、いんげん わかめ、大根、果物	きのこ類
10	木	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい きのこスパゲティー 牛乳	精白米 スパゲティー	カジキ、油揚げ ベーコン、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、大根、えのき しめじ、椎茸、果物	芋類
12	土	焼きうどん きゅうりサラダ チーズ すまし汁(わかめ・玉葱) パイン缶	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 牛乳	うどん	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、コーン、わかめ 玉葱、パイン缶	豆類
14	月	ハヤシライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、大豆、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン キャベツ、フルーツ缶、果物	きのこ類
17	木	ごはん 八宝菜 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	ソフトせんべい アメリカンドック 牛乳	精白米、春雨、ごま ホットケーキミックス	豚肉、うずら卵、ハム 魚肉ソーセージ 牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、きゅうり、コーン わかめ、果物	芋類
24	木	《誕生会メニュー》 チキンライス コーン入りコロッケ 人参サラダ コンソメスープ(白菜・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい いちごモンブラン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 ごま、バター、ジャム ホットケーキミックス	鶏挽き肉、豚挽き肉 ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、ピーマン、コーン 人参、もやし、白菜、えのき いちご、果物	海藻類
25	金	ごはん 魚の照り焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) 果物	畑のスナック ピザトースト 牛乳	精白米、ごま マヨドレ、食パン	サワラ、絹ごし豆腐 ハム、チーズ、牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン しめじ、玉葱、ピーマン、果物	芋類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)