

# 2月の献立

誓念寺 とも園  
誓念寺中野とも園



## お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	月		切干大根の含め煮,ポトフ	180	1.7	みかん,醤油せんべい	プレッツェル,あられ
2	火		ごま酢キャベツ,牛肉とじゃが芋の煮物	246	1.3	水ようかん,ひび打ち	バナナ,アボカドビス
3	水	豆まき	シュウマイ,三色ナムル,さつま芋とえのきの味噌汁	103	0.7	チョイス,チーズおかき	ミニゼリー
4	木	なかよし広場(中)	焼き魚(鮭),豚汁,白菜とほうれん草のおかか和え	240	1.6	オレンジ,まがりせんべい	りんご,ウエハース
5	金	誕生会	炊き込みご飯,えびフライ,マカロニサラダ,果物,お菓子	285	2.3	パン,牛乳	
6	土		りんごジュース,胚芽ビス,あられ				
7	日						
8	月		筑前煮,花型卵,ブロッコリーのおかか和え	140	1.5	ぶちマドレーヌ,ハッピーナツ	チーズ(棒),きなこせんべい
9	火		白身万叶キャップソースかけ,豆腐のくすあんスープ,かぼちゃ煮	268	1.8	みかん,あられ	あられ,マリービス
10	水		ポークピッツ,青菜とコーンのゴマ和え	224	1.3	えびかきもち,ゼリー	オレンジ,ホームパイ
11	木		<b>建国記念の日</b>				
12	金		煮込みうどん,きんぴらごぼう,10gチーズ	215	2.4	りんご,源氏パイ	みかん
13	土	生活発表会 (中0・1・2歳児)	ゼリー,まがりせんべい				
14	日	生活発表会 (誓3・4・5歳児)					
15	月		カレーシチュー,ミニサラダ	308	1.9	肉まん	バナナ,白い風船
16	火		きのこスパゲティソテー,かぼちゃ煮,コーン卵スープ	241	0.6	甘辛せんべい,ヨーグルト	ポーロ,うすやきせんべい
17	水		ビーフンスープ,大豆煮豆,にんじんの和風サラダ	229	1.4	バナナ,塩せんべい	ソフトクッキー,オレンジ
18	木	なかよし広場(誓)	焼きそば,かきたま汁,スティックきゅうり	197	1.0	ミニウインナパン,牛乳	加ゆのアイス,ばかうけ
19	金		さばと玉ねぎのみそ煮,ほうれん草とベーコンのソテー,たぬき汁	240	1.9	ホームパイ,醤油せんべい	塩せんべい,ホームパイ
20	土	生活発表会 (誓0・1・2歳児)	ミニバームクーヘン,揚一番,オレンジジュース				
21	日	生活発表会 (中3・4・5歳児)					
22	月		ミンチカツ,小松菜とツナのごま和え,みそ汁(だいこん)	227	2.1	りんご,ハーベスト	あられ,ソフトクッキー
23	火		<b>天皇誕生日</b>				
24	水		麻婆豆腐,ポテトサラダ	341	1.5	おにぎり	うすやきせんべい,白い風船
25	木		肉団子スープ,じゃがいもの含め煮	177	1.4	いよかん,ぼたぼた焼き	バナナ,あられ
26	金		ハンバーグソース煮,ガレット,わかめスープ	347	2.9	プリン,ばりんこ	星食べよ,ポーロ
27	土	なかよし広場(誓・中)	おととと(小袋),りんごジュース				
28	日						

2月2日は節分の日です。節分といえば、豆まきをして、歳の数だけ豆を食べると、体が丈夫になり、風邪を引かないといういわれがありますね。そこで、今回は大豆のお話です。日本において、大豆の摂取不足が近年、問題視されていますが、その中でも、若い世代における大豆・大豆製品の摂取量は少ない傾向にあります。大豆には豊富な栄養素が含まれており、今、世界中でも注目されています。大豆・大豆製品の摂取量が少ないと思ったら、1日1回は大豆製品を食べるようにしてみてください。はいかがでしょうか。

### 1. 大豆に含まれる主な栄養素

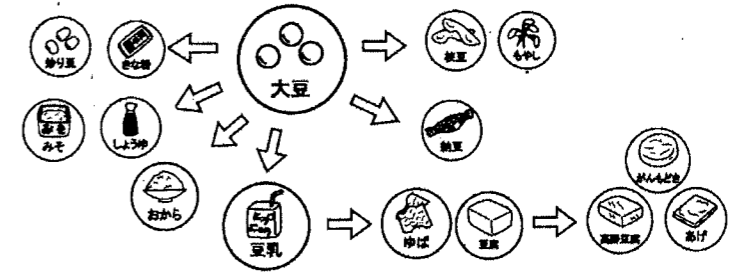
大豆は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。また、タンパク質以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムも含まれています。

	タンパク質	鉄	カリウム	カルシウム	食物繊維	ビタミンB1
大豆	12.9g	1.8mg	33mg	100mg	6.8g	0.01mg
牛肉	12.5g	1.5mg	190mg	3mg	0g	0.06mg
あじ	20.7g	0.7mg	370mg	27mg	0g	0.11mg
ほうれん草	2.2g	2.0mg	690mg	49mg	2.8g	0.45mg
牛乳	3.3g	0mg	150mg	110mg	0g	0.04mg
卵	12.3g	1.8mg	130mg	51mg	0g	0.06mg

「日本標準食品成分表 2010」参照 100g当りの栄養素

### 2. 大豆製品

大豆由来の食品はたくさんあります。大豆そのものを調理して食べるだけでなく、これら大豆製品からも十分な栄養素を得ることができます。



### 3. 大豆を使った料理

〈揚げ大豆の甘煮〉 7人分

- ゆで大豆…200g
- 片栗粉…大さじ1強
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2分の1
- 揚げ油

- ゆで大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - しょうゆと砂糖を鍋に入れ火にかけ、①が熱いうちに絡める。
- ☆煮干を入れたり、しょうゆを少なめで甘くして、おやつにもどうぞ。

※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には牛乳がつきます。

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

