

2月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



2月3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、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たいかがでしょうか。

1. 大豆に含まれる主な栄養素

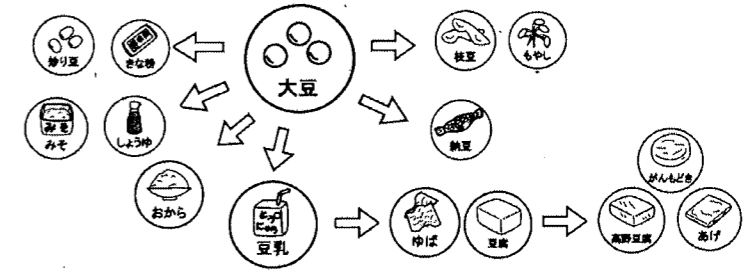
大豆は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。また、タンパク質以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムも含まれています。

	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	12.9 g	1.8 mg	33 mg	100 mg	6.8 g	0.01 mg
牛肉	12.5 g	1.5 mg	190 mg	3 mg	0 g	0.06 mg
あじ	20.7 g	0.7 mg	370 mg	27 mg	0 g	0.11 mg
ほうれん草	2.2 g	2.0 mg	690 mg	49 mg	2.8 g	0.45 mg
牛乳	3.3 g	0 mg	150 mg	110 mg	0 g	0.04 mg
卵	12.3 g	1.8 mg	130 mg	51 mg	0 g	0.06 mg

「日本標準食品成分表 2010」参照 100g当りの栄養価

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。

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	火		ビーフンスープ,大豆煮豆,にんじんの和風サラダ	213	1.5	みかん,醤油せんべい	バナナ,アンパンマンビス
2	水		シュウマイ,三色ナムル,さつま芋とえのきの味噌汁	205	2.6	チョイス,チーズおかき	いちご,あられ
3	木	豆まき	筑前煮(大根入り),花型卵,ブロッコリーのおかか和え	196	1.5	ビスコ,あられ,牛乳	オレンジ,ホームパイ
4	金	誕生会	炊き込みご飯,ミンチカツ,マカロニサラダ,果物,お菓子	523	2.9	えびかきもち,ゼリー	
5	土		りんごジュース,胚芽ビス,あられ				
6	日						
7	月		きのこスパゲティソテー,かぼちゃ煮,コーン卵スープ	227	0.6	甘辛せんべい,ヨーグルト	ポーロ,うすやきせんべい
8	火		ポークピッツ,青菜とコーンのゴマ和え	205	1.3	いちごジャムサンド,牛乳	チーズ(棒),きなこせんべい
9	水		白身フィッシュ&ソースかけ,豆腐のくずあんスープ,さといものころ煮	241	1.9	みかん,あられ	あられ,マリービス
10	木	なかよし広場(誓)	煮込みうどん,きんぴらごぼう,10gチーズ	207	2.4	りんご,源氏パイ	オレンジ,ウエハース
11	金		建国記念の日				
12	土		ゼリー,まがりせんべい				
13	日						
14	月		カレーシチュー,ミニサラダ	287	1.9	肉まん,きなこせんべい	バナナ,白い風船
15	火		切干大根の含め煮,ポトフ	168	1.7	水ようかん,ひび打ち	プレッツェル,あられ
16	水		焼き魚(鮭),豚汁,白菜とほうれん草のおかか和え	218	1.6	りんご,ハーベスト	りんご,ウエハース
17	木	なかよし広場(中)	さつまいものシチュー,小松菜とツナのごま和え	204	1.0	オレンジ,まがりせんべい	カルシウムウエハース,ばかうけ
18	金		えびフライ,すまし汁(白菜・えのき),加777-とブ777-のサラダ	232	1.7	ホームパイ,醤油せんべい	牛乳
19	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				
20	日	生活発表会(中3・4・5歳児)					
21	月		ごま酢キャベツ(人参入り),牛肉とじゃが芋の煮物	227	1.3	バナナ,塩せんべい	ロングサラダ,オレンジ
22	火		ハンバーグソース煮,スパゲティソテー,わかめスープ	323	2.9	プリン,ばりんこ	星食べよ,ポーロ
23	水		天皇誕生日				
24	木		麻婆豆腐,ポテトサラダ	324	1.4	あられ,パン	うすやきせんべい,白い風船
25	金		さばと玉ねぎのみそ煮,たぬき汁,ミニトマト(1個)	190	1.8	おにぎり(しそ)	塩せんべい,ホームパイ
26	土	生活発表会(中0・1・2歳児)	おととと(小袋),りんごジュース				
27	日	生活発表会(誓3・4・5歳児)					
28	月		肉団子スープ,じゃがいもの含め煮	159	1.4	いよかん,ぼたぼた焼き	バナナ,あられ

※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。

