



令和7年2月
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	土		オレングジュース、バームクーヘン、揚げ一番				
2	日						
3	月	豆まき	筑前煮(大根入り)、花型卵、ブロッコリーのおかが和え	467.6	1.8	うずやきせんべい、餅-餅イ	いちご、あられ
4	火		ビーフンスープ、大豆煮豆、にんじんの和風サラダ	554.0	1.5	揚げ一番、みかん1/2個	おにぎり(わかめ)
5	水		カレーシチュー、ひじきサラダ	651.7	2.4	バナナ、ウエハース	プリン、ばりんこ
6	木		煮込みうどん、きんぴらごぼう、10gチーズ	494.0	2.6	胚芽ビス、あられ	ばりんこ、ヨーグルト
7	金		焼き魚(鮭)、白菜とほうれん草のごま和え、けんちん汁(鶏肉)	517.3	1.6	ロングサラダ、ビスケット	オレング、まがりせんべい
8	土		のりせんべい、ビスコ、牛乳				
9	日						
10	月		肉団子スープ、じゃがいものなめ煮	568.0	2.5	オレング、白い風船	肉まん、きなこせんべい
11	火		建国記念日				
12	水		シュウマイ、三色ナムル、さつま芋とえのきの味噌汁	593.5	3.3	バナナ、アンパンマンビス	水ようかん、醤油せんべい
13	木		ミンチカツ、小松菜とツナのごま和え、みそ汁(だいこん)	556.5	2.7	ウエハース、あられ	りんご、ハーベスト
14	金	誕生会	炊き込みご飯、えびフライ、スパゲティサラダ、果物、お菓子				トナリ、りんごジュース
15	土		りんごジュース、餅-餅イ、ほろほろ焼き				
16	日						
17	月		スパゲティーナポリタン、白菜とベーコンのスープ	578.3	3.0	プレッツェル、ばかうけ	みかん、まがりせんべい
18	火		ポークピズ、マカロニサラダ(りんご)	631.5	1.7	白い風船、オレング	チョコイス、チーズおかし
19	水		さつま芋のシチュー、ブロッコリーと卵のサラダ	645.0	1.5	りんご、ウエハース	いちごジャムサンド
20	木		焼き魚(さば)、五目みそ汁(鶏肉・さといも)、わかめの酢の物	636.5	2.1	量食べよ、ポーロ	甘辛せんべい、ヨーグルト
21	金		おでん、ウインナーソテー、みかん	580.7	2.1	あられ、ソフトクッキー	バナナ、塩せんべい
22	土		おっとっと、りんごジュース				
23	日		天皇誕生日				
24	月		振替休日				
25	火		白身万竹キャブソースかけ、さといものころ煮、豆腐のくずあんスープ	586.6	2.5	チーズ、きなこせんべい	みかん、雪の音
26	水		切干大根と厚揚げの旨煮、ポトフ	469.7	2.2	おにぎりせんべい、刈り込	りんご、源氏パイ、
27	木		牛肉とじゃが芋の煮物、ごま餅キャベツ(人参入り)	549.2	1.9	塩せんべい、動物ビスケット	いよかん、ぼたぼた餅
28	金		さばと玉ねぎのみそ煮、たぬき汁、10gチーズ	537.4	2.4	バナナ、あられ	ホームパイ、醤油せんべい

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わけがありますね。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てくださいか。

1. 大豆に含まれる主な栄養素

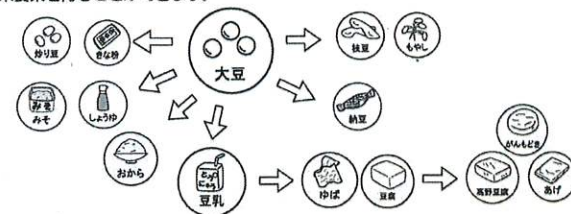
大豆は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。また、タンパク質以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムも含まれています。

	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

- ①ゆで大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ②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。
- ☆煎干を入れたり、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。

