



☆ 2/2(木)はクッキング ☆
巻きすのご準備をお願いします。

大豆の栄養



豆まきには大豆を使いますが、大豆の栄養素について知っていますか？

大豆は『**畑の肉**』と言われるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富です。そのほかにも、脂質・糖質・ビタミンB1・ビタミンE・葉酸・カリウム・マグネシウム・カルシウム・リン・鉄・亜鉛・銅など、栄養素の種類がとても豊富。ビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴です。

大豆は人間にとって良質なたんぱく源です。たんぱく質が不足すると、体内にすでにあるたんぱく質が分解されて使われるため、体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、健康維持に欠かせないものです。



【2月28日 10人分】

園児人気レシピ

- ・鶏もも肉 400g
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 50g
- ・揚げ油 適量

- (A) ・マーメイド 1/2カップ
 ・醤油 1/4カップ
 ・みりん 1/3カップ

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ② (A)の調味料を煮立て、大きな泡がでて、トロリとしたら①を入れ、絡めて完成！

食事のマナーを身に付けよう！



食事のマナーを身に付けてもらいたいと思うけれど、子どもにどのように伝えれば良いのか難しいですよね…
食事マナーはたくさんありますが、まずは

食事の準備→食べる前には手を洗おう
挨拶→「いただきます・ごちそうさま」
お箸指導→お箸の正しい持ち方・使い方
姿勢→4つの約束

- ①背筋を伸ばして良い姿勢
- ②椅子に寄りかからない
- ③テーブルと体の間はげんこつ1つあける
- ④足はブラブラさせず、床につける

少しの意識で、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるよう、**食事マナーを通して自身も楽しい時間にしてほしいです。**



日	献立名	材料名	おやつ	
1	五目卵焼き	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー	おかし	
水	漬物入りポテトサラダ	トマト 干し椎茸 玉葱 茄子 筍 胡瓜 じゃが芋	ミルク	
◎ 2	巻き寿司・茶碗蒸し(3.4.5才児)	色板 鶏肉 卵 高野豆腐 のり 枝豆	おかし	
木	ちらし寿司・茶碗蒸し(0.1.2才児)	ほうれん草 人参 胡瓜 干し椎茸	ミルク	
3	焼き魚 味付けのり	鯖 花かつお のり 人参	おかし	
金	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー コーン	ミルク	
4	焼きめし チーズ	ハム 卵 味噌 チーズ わかめ		
土	味噌汁	人参 青葱 大根 ゴマ		
6	八宝菜 竹輪の生姜煮	えび なたと 竹輪 豚肉 人参 ブロッコリー	ポップコーン	
月	里芋の甘辛揚げ	干し椎茸 玉葱 もやし 白菜 筍 里芋	ミルク	
7	☆白玉団子と白菜のスープ	ちりめん 竹輪 鶏肉 豆腐 青のり 人参 ブロッコリー	バナナ大福	
火	大学芋 青のりと小魚のふりかけ	白菜 筍 玉葱 じめじ さつま芋 白玉粉 ゴマ	ミルク	
◎ 8	ケチャップライス 鶏の唐揚げ	花かつお 鶏肉 ベーコン 卵 ピーマン 人参	スキムヨーグルト	
水	ブロッコリーのサラダ ゆで卵	ブロッコリー コーン		
9	☆エビのあんかけ湯豆腐	えび 豆腐 チーズ ほうれん草 人参	いちごジャムケーキ	
木	蓮根と人参の金平 チーズ	蓮根 えのき ゴマ しめじ	ミルク	
10	赤魚とほうれん草の煮つけ	赤魚 ちりめん わかめ ほうれん草	おかし	
金	胡瓜とちりめんの酢物	胡瓜 生姜 コーン ゴマ	ミルク	
13	野菜たっぷり中華スープ	竹輪 ベーコン 卵 豆腐 チーズ ブロッコリー	抹茶マドレーヌ	
月	卵とチーズのサラダ	青葱 人参 コーン 白菜 しめじ 胡瓜 筍 じゃが芋	ミルク	
14	パンパンジー ちりめんの佃煮	ちりめん 鶏肉 卵 味噌 高野豆腐 小松菜 人参	型抜きクッキー	
火	高野豆腐の卵とじ	生姜 胡瓜 キャベツ もやし ゴマ	ミルク	
15	大豆五目煮	竹輪 鶏肉 ウィンナー 卵 厚揚げ 大豆 人参	きなこトースト	
水	ポパイサラダ	ほうれん草 大根 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ゴマ	ミルク	
16	魚のパーベキュー風	ほき ツナ 大豆 人参 ブロッコリー トマト	おかし	
木	大豆のマヨネーズ和え	胡瓜 コーン 枝豆	ミルク	
17	具だくさんがんも のりの佃煮	えび 竹輪 ハム 豆腐 のり 人参 トマト ブロッコリー	プリン	
金	スパゲティサラダ	牛蒡 筍 胡瓜 椎茸 生姜 コーン スパゲティ チーズ		
18	焼うどん	花かお 豚肉 チーズ 青のり 人参		
土	チーズ	ピーマン もやし キャベツ うどん		
20	豚汁 煮卵	竹輪 豚肉 卵 豆腐 味噌 青葱 人参 牛蒡	二色おはぎ	
月	こんにゃくと牛蒡の甘辛煮	大根 えのき しめじ 玉葱 板こんにゃく ゴマ		
21	照り焼きハンバーグ こふき芋	豚ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ほうれん草	スキムヨーグルト	
火	ほうれん草とコーンの和え物	コーン 玉葱 じゃが芋 トマト		
22	根菜ポトフ	ウィンナー ハム ひじき トマト ブロッコリー 人参 いんげん	おかし	
水	ひじきと大根のマリネ	蓮根 玉葱 大根 胡瓜 牛蒡 キャベツ コーン 里芋 じゃが芋 ゴマ	ミルク	
24	大根カレー 福神漬け	牛肉 ハム 大豆 人参 トマト ブロッコリー 玉葱	おかし	
金	マカロニサラダ	胡瓜 コーン 大根 じゃが芋 マカロニ 福神漬け	ミルク	
25	そら・にじぐみ 生活発表会			
土				
27	筑前煮 ☆干えびのふりかけ	竹輪 干しエビ 花かつお 鶏肉 厚揚げ 油揚げ チンゲン菜 人参	スノーボール	
月	チンゲン菜のごま和え	いんげん 大根 干し椎茸 牛蒡 蓮根 里芋 板こんにゃく ゴマ	ミルク	
28	マーメイドチキン	鶏肉 ハム 卵 糸寒天 トマト ブロッコリー	おかし	
火	糸寒天サラダ	胡瓜 コーン マーメイド ゴマ	ミルク	

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。
24日(金)のカレーの日は、白米をお願いします。