



～太陽の子保育園～  
2019.2.1

2月号

今月の目標  
風邪に負けない  
体力づくり

暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行するこの季節は、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をすることが一番の予防になります。さらに、バランスのよい食事と十分な休養や睡眠をとる等、風邪に負けないよう気をつけましょう。

せつぶん  
**節分…冬→春**

節分とは、字のとおり季節の変わり目のこととて、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

# いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるという風習があります。焼いたときのにおいて鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。



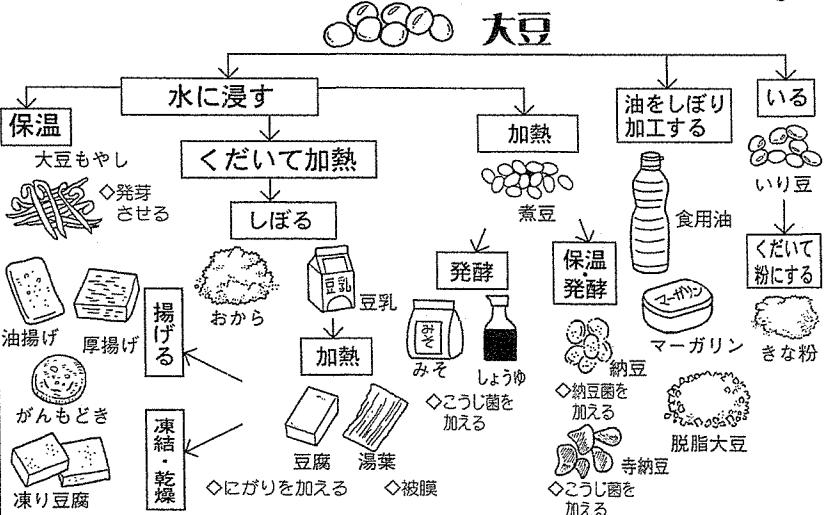
# 大豆のお肉

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食べられています。大豆からつくられるものはどれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でもいろいろな大豆製品を取り入れたメニューがあります。

## ★大豆たんぱく質★

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は脳の活性にとてもよいのです。

# 大豆からつくられる食べ物大集合!!



献立紹介

★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

今月の給食は、大豆製品を使ったメニューを多く取り入れています。

★麻婆ライス★

・豆腐	1丁(300g)
・植物油	小さじ1強
・にんにく	少々
・生姜	少々
・豚挽き肉	100g
・人参	1/4本
・玉ねぎ	1/3ヶ
・長ねぎ	2/3本
・干し椎茸	1枚
・ニラ	1/4束
・だし汁	120cc
・味噌	小さじ1
・酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1弱
・醤油	大さじ1 小さ
・片栗粉	大さじ1 強
・ごま油	小さじ1 強

## ＜作り方＞

- ①干し椎茸はもどしてからみじん切り。人参～長ねぎもみじん切りにしておく。
  - ②フライパン（又は鍋）に油を熱し、にんにく、生姜、豚挽肉、①を炒めてからだし汁で煮る。
  - ③味噌～醤油を混ぜておき、②に加えさらに煮てから、ごま油で香りづけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごはんにかける。

## ★とうふドーナツ★

・薄力粉 180g (1 4/5カップ)  
 ・ベーキングパウダー 小さじ2弱  
 ・砂糖 40g (大さじ4 1/2)  
 ・卵 1/2ヶ  
 ・木綿豆腐 120g (2/5丁)  
 ・揚げ油

④薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。豆腐は水切りしておく。卵と砂糖をよく混ぜ、豆腐、粉類を加えてよくこね、ラップをしてねかせておく。

⑤生地を10等分にしてドーナツ型にして160℃～170℃の油で返しながら、きつね色にこんがり揚げる。

⑥きなこと砂糖を混ぜてまぶす。

### ★大豆といいこのごまがらめ★

<材料>…子ども5人分	
・炒り大豆	20g
・かえり煮干	15g
・黒砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・醤油	少々
・炒りごま	小さじ1/2弱

①フライパン（又は鍋） 煮干しと大豆を弱火でじっくり炒る。  
②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。  
※豆まきの大豆が残ったら作ってみてください。

平成30年度 2月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	鬼カレー(ドライカレー) 大豆サラダ 手作りつみれ汁 いちご	米/なたね油/ソイヨネーズ ごま油/かたくり 粉/ボーロ/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/焼きのり/大 豆(国産乾)まいわし (すり身)/牛乳/スラ イスチーズ/乳酸菌飲料	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/干しうどん/ きゅうり/ごぼう/たいこ ん/ねぎ/こまつな/いち ご	恵方ロールサンド カルビス	
2 土	こはん・セロリーの佃煮 鶏肉の昆布レモン揚げ ヌチャンブルー かきたま汁 スヴィーティー	米/ごま油/三温糖/か たくり粉/なたね油/ 焼きふ(草ふ)/塩せんべ い/ピスケット	しらす干し/かつお節/ 鶏もも肉/刻み昆布/た まご/牛乳	セロリー/レモン(果汁、生) /にんじん/もやし/にら/ 玉葱/ほうれんそう/グ レープフルーツ	牛乳(幼・乳) ボーロ	牛乳(幼・乳) ピスケット
4 月	雑穀ごはん さわらのこま焼き 切り干し大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁(生揚げ、せり) せんべい	米/きび/あわ/押麦/ すりごま/なたね油/三 温糖/エウハース/焼き 心(車ふ)/無塩バター/ グラニュー糖	さわら/さつま揚げ/油 揚げ/かつお節/生揚げ/ 牛乳/ヨーグルト	にんじん/切干したいこん /干しあわ/さやいんげん/ こまつな/キャベツ/玉 葱/せり/ほんかん	手作り麩菓子 ヨーグルト	
5 火	ジャージャー麩 ボテトサラダ もしくスープ フルーツポンチ	蒸し中華めん/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/こ まいり)/じゃがいも/ ソイヨネーズ/からんと う(白)/米粉/なたね油/ 無塩バター	豚ひき肉/ダイスチーズ/ もしく/木綿豆腐/牛 乳	にんじん/生姜/にんじん/玉 葱/干しあわ/だけのこ/ねぎ/ きゅうり/枝豆/チングル ン菜/みかん缶/パイント缶/いちこ ん/ぶどうジュース/バナナ/レ モン果汁/干しうどん	米粉バナナココアケーキ 牛乳(乳児)	
6 水	あんかけ炒飯 ごぼうの味噌チーズ和え ニラとはんぺんのスープ いよかん	米/コーン/なたね油/ ごま油/かたくり粉/こ まいり)/ボーロ/三温 糖/黒砂糖/ソフトビス ケット	鶏もも肉/クリームチ ーズ/あらはんぺん/牛 乳/調製豆乳/クリーム/ (乳脂肪)/きな粉(大豆)	しょうが/だけのこ(ゆで)/ にんじん/もやし/はくさ い/スナップえんどう/干 しあわ/ごぼう/玉葱/に ら/いよかん/アガー	信玄ブリ 棒ピスケット 麦茶	
7 木	ツナトースト フレンチサラダ ポークシチュー バナナ	食パン/なたね油/ソイ ヨネーズ/じゃがいも/ 無塩バター/薄力粉/せ んべい/米)/押麦	まぐろ缶詰(水煮ルーケ初付) /ピザチーズ/豚肉/ク リーム(乳脂肪)/牛乳/し らす干し/焼きのり(き ざみのり)	玉葱/みかん缶/キャベツ /きゅうり/にんにく/ しょうが/にんじん/トマ ト水煮(ダイス)/ブロッ リー/バナナ/梅干し(塩漬 け)	梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(乳児)	
8 金	里芋ごはん ぶりの西京焼き 大豆入りいそ煮 ごま和え(蒟蒻・れりゅう) 豆腐となめこの味噌汁 りんご	米/さといも/三温糖/ なたね油/板こんにゃく/ ごま(すりごま)/ハ ードビスケット/薄力粉/ ごま油	ぶり/大豆(国産乾)/ひ じき/油揚げ/木綿豆腐/ 牛乳/豚ひき肉	しょうが/にんじん/干 しあわ/さやいんげん/ ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/ なめこ/りんご/ねぎ/た けのこ(ゆで)	手作り肉まん 牛乳(乳児)	
9 土	高野豆腐のそぼろごはん れんこんサラダ(中華ドレ ・アーサ汁 みかん	米/なたね油/三温糖/ ごま油/塩せんべい/ク ロワッサン	鶏ひき肉/凍り豆腐/サ ラダ竹輪/あおさ(素干し)/ 牛乳	にんじん/干しあわ/ねぎ/ たけのこ(ゆで)/れんこん/ ブロッコリー/玉葱/み かん(生)	クロワッサン 牛乳	
12 火	ぶどうフランスパン 鶏肉のアップルソース焼き 花野菜サラダ イタリアンソース バナナ	ぶどうパン/三温糖/ソ イヨネーズ/なたね油/ コーン/パン粉(乾燥)/せ んべい/米)/ごま(り)	鶏もも肉/ベーコン/た まご/パルメザンチーズ/ 牛乳/油揚げ	りんご(缶詰)/ブロッコリー/ カリフラワー/にんじん/ にんにく/玉葱/キャベ ツ/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい	牛乳(幼・乳) せんべい
13 水	こはん めかじきの生姜焼き 煮豆(金時豆) 醤和え さつま汁(豚肉・サツ芋) みかん	米/三温糖/ごま油/さ つまいも/エウハース/ 薄力粉	焼きのり/めかじき/い んげん(まめ乾)/焼きの り(きざみのり)/豚肉/ 牛乳/スキムミルク/た まご/ダイスチーズ	しょうが/はくさい/にん じん/ほうれんそう/小ね ぎ/みかん(生)	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)	
14 木	五目うどん かんもの煮つけ 酢の物(ねり、りめ) いよかん	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/せんべい/さつ まいも/はちみつ/ごま (り)	豚肉/油揚げ/がんもど き/生わかめ/ヨーグル ト(ドリカット)/かたくち いわし(干し)/牛乳	ごぼう/だいこん/にんじ ん/だけのこ(ゆで)/ぶなし めじ/ねぎ/こまつな/ きゅうり/いよかん	変り大学芋(煮干入) 牛乳	
15 金	雪だるまライス(ピーリーム カリカリグリーンサラダ 白墨スープ いちご	米/なたね油/無塩バ ター/薄力粉/コーンフ レーク/白玉粉/タピオ カ/クラッカー/くずで ん粉/三温糖/塩せんべ い	ベーコン/ムキエビ/牛 乳/スキムミルク/ク リーム(乳脂肪)/焼きの り/鶏もも肉/カルビス/ ヨーグルト(ドリック)	にんにく/玉葱/にんじん/ ぶなしめじ/レタス/ きゅうり/ブロッコリー/ 鶏もも肉/カルビス/ ヨーグルト(ドリック)	カラフルわらびもち ハートせんべい ジョア	
16 土	こはん 蒟蒻チリ かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/かたくり粉/なたね 油/三温糖/ソイヨネーズ/ 塩せんべい/カステ ラ	鶏肉/木綿豆腐/牛 乳	玉葱/青ビーマン/しょ が/西洋かぼちゃ/きゅう り/干しうどん/ほうれん そう/にんじん/ねぎ/れ い	焼きドーナツ 牛乳	

平均摂取量 幼児: 616kcal 乳児: 568kcal

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 月	麻婆ライス 春雨サラダ チングル菜のスープ ほんかん	米/押麦/なたね油/三 温糖/かたくり粉/ごま 油/緑豆はるさめ/ビス ケット/フランスパン/ソ イヨネーズ	木綿豆腐/豚ひき肉/ボ ンレスハム/牛乳/バル メザンチーズ	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/ねぎ/干しあ わ/青ビーマン/チングル ツアイ/ほんかん	パンせんべい 牛乳	
19 火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ のらぼう菜のみぞマヨ和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ かたくり粉/薄力粉// ごま(り)/ソイヨネーズ/ バナナ	豚肉/焼き竹輪/あおの り/牛乳/鶏ひき肉/糸 引納豆	玉葱/にんじん/たけのこ (ゆで)/もやし/ねぎ/こま つな/のらぼう菜/バナナ	納豆チャーハン 牛乳(乳児)	
20 水	きなこごはん 松風焼き 五色煮 野菜のおひたし みかん	米/もち米/三温糖/パ ン粉(生)/ごま(り)/ なたね油/板こんにゃく/ ボーロ/無塩バター/ 薄力粉/さつまいも	きな粉(大豆)/鶏ひき肉/ 干しあわ/ごぼう/たけのこ/ さつまいも	ねぎ/玉葱/にんじん/干 しあわ/青ビーマン/チング ルツアイ/はくさい/だいこん /みかん(生)/りんご	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳(乳児)	
21 木	ピザトースト 春野菜サラダ ワンタンスープ オレンジ	食パン/なたね油/わん たんの皮/ごま油/かり んとう(白)/塩せんべい	ベーコン/ピザチーズ/ かに屋味かまぼこ/鶏も も肉/牛乳/脱脂加鶏 ヨーグルト	にんにく/玉葱/青ビーマ ン/キャベツ/スナップえ んとう(白)/にんじん/干しあ わ/ねぎ/しょうが/チング ルツアイ/もやし/れい	せんべい ヨーグルト	
22 金	こはん さばのゆず味噌焼き さつま芋の炒め煮 白和え すまし汁(麸・水菜) りんご	米/三温糖/なたね油/ さつまいも/板こんにゃく/ ごま(り)/焼 き麸(白玉麸)/ハードビ スケット/スマッシュティ	まさば/木綿豆腐/牛乳/ 豚肉/かつお節	ゆず(果皮、生)/ほうれんそ う/にんじん/玉葱/さよ うな/りんご/エリンギ/ えのきだけ/ぶなしめじ/ 小ねぎ	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) ピスケット	
23 土	鶏ごぼうピラフ マカロニサラダ ほうれん草と豆腐のスープ いよかん	米/押麦/なたね油/ コーン/マカロニ/ソイ ヨネーズ/せんべい/ ワッフル(カットドリーム)	鶏肉モモ肉/木綿豆腐/ 牛乳/プロセスチーズ	にんじん/しょうが/ごぼ う/さやえんどう/フロッ コリー/玉葱/ほうれんそ う/いよかん	牛乳(幼・乳) せんべい	
25 月	ライ麦パン(パンズ) ハンバーグ(きのこソース) 白菜と春菊のソース グレープフルーツ	ライ麦パン/パン粉(生)/ かたくり粉/無塩バター/ 花野菜のソテー/ベ ーコン/牛乳	豚ひき肉/ひじき/スキ ムミルク/たまご/ベ ーコン/牛乳	玉葱/マッシュルーム/し めじ/にんじん/カリフラ ワー/フロッコリー/はく さい/しゅんきく/ス ウェーティー/カットわか め/りんご(カットドリーム)	わかめおにぎり リンゴジュース	
26 火	こんぶごはん 鮭のチャンチャン焼き かぼちゃの甘煮 空知汁 あまなつ	米/無塩バター/コーン/ 木綿豆腐/牛乳/ダイ スチーズ/するめ	塩昆布/しろさけ/豚肉/ 木綿豆腐/牛乳/ダイ スチーズ/するめ	しょうが/玉葱/にんじん/ キャベツ/もやし/青 ビーマン/西洋かぼちゃ/ だいこん/こまつな/なつ みかん	芋もち するめ 牛乳(乳児)	
27 水	クリームスパゲティ カミカミサラダ ひじきと卵のスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/ コーン/無塩バター/ 薄力粉/三温糖/かたく り粉/さつまいも(蒸し切 干)/黒砂糖/ごま(り)	鶏もも肉/牛乳/スキム ミルク/クリーム(乳脂肪)/ ひじき/木綿豆腐/た まご/大豆/かたくち いわし(蒸し干し)/ヨーグルト	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/ブロッコリー/きゅう り/干しうどん/だいこん/ ほうれんそう/バナナ	大豆といりこのこまがらめ ヨーグルト	
28 木	ひなまつりカッブ寿司 えびの衣揚げ(かー) のらぼう菜のこま和え すまし汁(みつば) いちご	米/三温糖/なたね油/ じゃがいも/無塩バター/ ひなあられ/薄力粉/ すりごま/白玉麸/クラ ッカー/桜もち	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油 揚げ/牛乳/尾付ムキ工 ビ/たまご/乳酸菌飲料	こぼう/にんじん/干しあ わ/さやえんどう/玉葱/ 和種なはな(茎、ゆで)/切り みつば/いちご	牛乳(幼・乳) 干し芋	

\*献立は材料の都合、行事等により変更する場合があります。

### 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいのですね。

### ★★今月の予定★★

- 1日: 節分メニュー
- 7日: お店屋さん(ボーロコロ)
- 13日: 調理保育(らいおん)
- 15日: お誕生日会
- 20日: おやつ試食会
- 22日: お別れ遠足(らいおん組)