

2月給食だより

2021年2月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	人参 ごはん 味噌汁 ＜白菜・麩＞ 鶏のから揚げ 切干大根のサラダ 小松菜ちくわ炒め ヨーグルト・せんべい	2	酢大根 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ 炒め納豆 ブロッコリー中華和え キャベツとベーコンのソテー 野菜たっぷりミネストローネ	3	ブロッコリー フランスパン クリームシチュー ハンバーグ 人参甘煮 三色ナムル 恵方巻き	4	胡瓜 ごはん 味噌汁 ＜豆腐・人参＞ 鮭の味噌焼き ほうれん草ごま和え さつま芋バター煮 大豆のケーキ	5	するめ 醤油ラーメン チンゲン菜お浸し 枝豆 黒糖ラスク		
7	セロリ ごはん 味噌汁 ＜切干大根・舞茸＞ 大豆かき揚げ 白菜のりやえ ピーマンきんぴら レーズンホットケーキ	8	大根 ごはん 味噌汁 ＜水菜・わかめ＞ たらのカレー焼き ブロッコリーマヨネーズ和え 茄子みそ炒め 南瓜団子	9	カリフラワー ごはん 味噌汁 ＜玉ねぎ・なめこ＞ 醤油おでん 小松菜ひじき和え ミニトマト きな粉クッキー	10	煮ごぼう ジャムサンド スープ ＜小松菜・人参＞ 豚肉竜田揚げ キャベツとわかめのしらす和え 大根人参ツナ煮 ごはんの味噌おやき	11	建国記念日 かしわうどん 青のりポテト 白菜お浸し ごまマフィン	12	煮干し
14	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 ＜キャベツ・油揚げ＞ 八宝菜 大根と胡瓜の酢の物 コーンソテー インドサモサ	15	人参 ごはん 味噌汁 ＜白菜・麩＞ 鶏のから揚げ 切干大根のサラダ 小松菜ちくわ炒め ヨーグルト・せんべい	16	酢大根 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ 炒め納豆 ブロッコリー中華和え キャベツとベーコンのソテー ミネストローネ	17	ブロッコリー フランスパン クリームシチュー ハンバーグ 人参甘煮 三色ナムル 納豆巻き	18	胡瓜 ごはん 味噌汁 ＜豆腐・人参＞ 鮭の味噌焼き ほうれん草ごま和え さつま芋バター煮 大豆のケーキ	19	するめ 醤油ラーメン チンゲン菜お浸し 枝豆 黒糖ラスク
21	セロリ ごはん 味噌汁 ＜切干大根・舞茸＞ 大豆かき揚げ 白菜のりやえ ピーマンきんぴら レーズンホットケーキ	22	大根 ごはん 味噌汁 ＜水菜・わかめ＞ たらのカレー焼き ブロッコリーマヨネーズ和え 茄子みそ炒め 南瓜団子	23	カリフラワー 天聖誕生日 ミネストローネ	24	煮ごぼう ジャムサンド スープ ＜小松菜・人参＞ 豚肉竜田揚げ キャベツとわかめのしらす和え 大根人参ツナ煮 ごはんの味噌おやき	25	許昆布 さつま芋ごはん すまし汁 ＜大根・わかめ＞ ミートローフ あさりサラダ きのこソテー デコレーションケーキ	26	煮干し かしわうどん 青のりポテト 白菜お浸し ごまマフィン
28	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 ＜キャベツ・油揚げ＞ 八宝菜 大根と胡瓜の酢の物 コーンソテー インドサモサ										

大豆を食べよう!!

「畑の肉」とも言われる大豆は、豊富なたんぱく質を含む栄養価の高い食材です。大豆は肉類と比べてカロリーが低く、ビタミンやミネラルも豊富で、食物繊維も含まれているため、良質なたんぱく質とされています。

栄養たっぷりの大豆からは様々な食材が作られます。普段の食事にもぜひ取り入れてみてください。

★大豆からできる食材



○ 大豆のケーキのレシピ ○
 〈材料(1台用)〉
 ・小麦粉 … 110g
 ・ベーキングパウダー … 小さじ1
 ・スキムミルク … 30g)牛乳 80gと代用可
 ・水 … 50g
 ・大豆水煮 … 80g
 ・卵 … 1個
 ・砂糖 … 大さじ3
 ・レーズン … 20g
 ・バター … 20g
 〈作り方〉
 ① レーズンは水につけて戻しておく
 ② バターはレンジで温めて溶かしておく
 ③ 大きめのボウルに全ての材料を入れてゴム棒等で混ぜ合わせる
 ④ ②を型に入れて、170℃のオーブンで20～25分程度焼く
 とても簡単に作れるので、ぜひご家庭でおやつに作ってみてください。

2月3日は節分です

節分とは「季節を分ける」という意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。本来は年に4回ありますが、旧暦で1年の始まりとされる立春の前日にあたる2月3日頃を節分としています。

節分に豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むとされています。



今年の恵方は北北西です

その年の吉方となる「恵方」を向いて恵方巻を食べると無病息災をもたらすと言われています。
 一本丸ごと食べるのは「縁を切らないように」、無言で食べるのは「福が逃げてしまわないように」という意味が込められています。