2月　給食だより

門司保育所(みどり園)

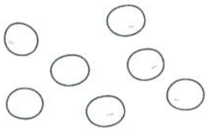
三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。
この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。
残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

和食に欠かせない　大豆製品

節分に行われる、豆まきの豆は一般的に「大豆」を使用します。この大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価や旨味が増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にすると黄粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固まらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみると楽しそうですね。

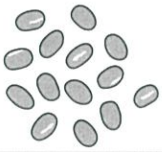
いろいろな豆を知ろう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。



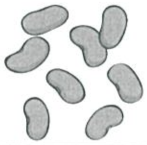
だいず

豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。



あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

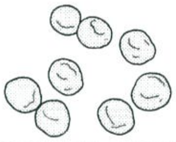


いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆で、水で戻さずに使うことができます。



えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。
ガルバンゾーともよばれています。

根も葉も栄養が豊富
今が旬のだいこん

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘味が強く、おいしく食べられます。

生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミン C の損失を防げます。大根の根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くする β-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

大根の収穫

ぴかぴか・きらきら組さんがみどり農園の大根を収穫しました。小ぶりな大根を輪切りにしてお味噌汁に加えると、可愛い形に子ども達は喜んでいました。やはり自分たちで育てた野菜の味は格別なようです。次は、人参の収穫を楽しみにしています。

２０２０年度　２月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

	幼児食					
	昼食	午後おやつ ＊は手作り	午前	昼食 ５，６ヵ月～	昼食 ７ヵ月～	午後おやつ ７ヵ月～
1 月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	５分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 コーンスープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
2 火	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ミルク	５分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) つみれ汁(白身魚・野菜) 野菜サラダ	ホットケーキ 野菜スープ
3 水	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	５分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) オニオンスープ
4 木	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	飲むヨーグルト みかん	ミルク	５分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) みかん
5 金	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 ＊くろくりこ	ミルク	５分がゆ(米10) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) 白菜のそぼろ煮 すまし汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 豆腐スープ
6 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
8 月	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ＊ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	ミルク	５分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
9 火	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	５分がゆ(米10) じゃがいもマッシュ	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(ポテト) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
10 水	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	５分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参グラッセ・スープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
12 金	手羽中の照煮 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース	ミルク	５分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁(野菜)	チーズがゆ（米20・野菜） 小松菜サラダ
13 土	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 卵スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
15 月	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	５分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) オニオンスープ
誕生 16 火	しらすとコーンの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・若布のすまし汁 キャベツのゆかりあえ・バナナ	ゼリー	ミルク	５分がゆ(米10) バナナ	しらすがゆ(米20・野菜) キャベツそぼろ煮 すまし汁(わかめ)・バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
17 水	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 ＊コンソメチーズ	ミルク	５分がゆ(米10) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) 白菜のそぼろ煮 すまし汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 豆腐スープ
18 木	レバーの照り煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	５分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 大根のみそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック(さつま芋)
19 金	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	固形ヨーグルト みかん	ミルク	５分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) みかん
20 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
22 月	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 あられ おやつ昆布		５分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参グラッセ・スープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
24 水	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 ＊納豆おにぎり	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 卵スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
25 木	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	５分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 コーンスープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
26 金	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ＊若草ケーキ	ミルク	５分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
27 土	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	５分がゆ(米10) じゃがいもマッシュ	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(ポテト) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)

2020年度 2月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全児 昼食	未満児 午前おやつ	全児 午後おやつ(*は手作り)	材料(分類：六つの基礎食品) 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6
1 月	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・醤油・小麦粉 ケチャップ・片栗粉・砂糖 スープの素・酒・クッキー	マヨドレ サラダ油
2 火	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ビスケット	いわしすり身 豆腐・卵・油揚	牛乳・スキムミルク 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油 砂糖・ビスケット	サラダ油
3 水	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・小麦粉 マカロニ・サブレ スープの素	サラダ油 バター マヨネーズ
4 木	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・ケチャップ・砂糖 酒・醤油 片栗粉	サラダ油
5 金	ごはん	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 ＊くろくりこ	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖 糸こんにゃく	サラダ油
6 土	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレールウ・スープの素 せんべい	サラダ油
8 月	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ＊ココアとプルーンの豆乳蒸しパン	牛肉 カニ風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリンピース スイートコーン・胡瓜 プルーン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・ホットケーキミックス・ココア	バター サラダ油
9 火	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
10 水	パン	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・ケチャップ ウスターソース・砂糖・パン粉 スープの素・あられ	サラダ油 バター
12 金	ごはん	手羽中の照煮 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース	鶏手羽中 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	葱	米・酒・砂糖 酢・醤油・みりん 鉄強化ウエハース	すりごま
13 土	★	パリパリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油
15 月	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
誕生 16 火		しらすとコーンの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・若布のすまし汁 キャベツのゆかりあえ・バナナ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白す干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油
17 水	ごはん	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 ＊コンソメチーズ	牛肉・焼豆腐 豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 粉チーズ	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・片栗粉 じゃがいも・スープの素	サラダ油
18 木	ごはん	レバーの照り煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう	サラダ油
19 金	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	固形ヨーグルト みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉 砂糖・酒・醤油 ケチャップ	サラダ油
20 土	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレールウ・スープの素 せんべい	サラダ油
22 月	パン	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・ケチャップ ウスターソース・砂糖・パン粉 スープの素・あられ	サラダ油 バター
24 水	★	パリパリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 ＊納豆おにぎり	豚肉 かまぼこ 卵・納豆	牛乳 白す干し 青のり	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 米	サラダ油
25 木	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨドレ サラダ油
26 金	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ＊若草ケーキ	牛肉 カニ風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	小松菜	玉葱・グリンピース スイートコーン・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・ホットケーキミックス	バター サラダ油
27 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 クラッカー	サラダ油

【月平均栄養価】

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	426	18.6	19.9	286	2	2	533	0.3	0.47	24
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	513	20.1	20.2	327	1.7	1.9	476	0.3	0.51	20

※平均栄養価は行事食を除く

みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫を増すビタミンCやβ―カロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」ともよばれています。