

平成27年2月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
2月	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉の香草パン粉焼き・人参の甘煮 フロッコリー・金平・味噌汁・果物	恐竜の卵 牛乳
3火	果物・牛乳	ご飯・豆腐の肉味噌あんかけ・フロッコリー トマト・スパゲティサラダ・すまし汁・果物	鬼マドレーヌ 牛乳
4水	野菜・牛乳	ご飯・魚の蒲焼風・茹線キャベツ・ミニトマト ひじきの白和え・味噌汁・果物	もずく千千ミ 牛乳
5木	パン・牛乳	ご飯・和風クリスピー・インゲンのソテー 野菜のオープン焼き・味噌汁・果物	スノーボールクッキー 牛乳
6金	果物・牛乳	野菜ラーメン・魚の塩麹焼き ほうれん草のゴマ和え・トマト・果物	ごへいもち 牛乳
7土		そばろ丼・ドレッシングサラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
9月	菓子・牛乳	ご飯・豚肉のフルコギ風・レタス ポテトサラダ・味噌汁・果物	れんこんチップス 牛乳
10火	果物・牛乳	炊き込みご飯・鮭のふわとろ蒸し・フロッコリー コンニャクのソテー・味噌汁・果物	わにがめもち 牛乳
12木	パン・牛乳	ご飯・大豆と野菜のメンチカツ・トマト ほうれん草のゴマ和え・すまし汁・果物	砂糖醤油もち 牛乳
13金	果物・牛乳	お弁当日	マーラカオ 牛乳
14土		チキンライス・ホットサラダ・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳
16月	菓子・牛乳	ご飯・魚のごまマヨ焼き・フロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物	ソーセージドック 牛乳
17火	果物・牛乳	ご飯・鶏肉の味噌チーズ焼き・人参と南瓜の甘煮 チンゲン菜のサラダ・わかめスープ・果物	切干大根のおやき 牛乳
18水	野菜・牛乳	ご飯・まさご揚げ・フロッコリー・トマト 切昆布の当座煮・すまし汁・果物	スティックパン 牛乳
19木	パン・牛乳	ご飯・魚のムニエル・トマト ワカメの酢物・豚汁・果物	じゃが丸君 牛乳
20金	果物・牛乳	けんちんうどん・チキンカツ フロッコリー・野菜サラダ・果物	お菓子 牛乳
21土		発表会	

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

23月	菓子・牛乳	ご飯・きのこソースのハンバーグ・フロッコリー 白菜のゴマ和え・味噌汁・果物	さつまいもパイ 牛乳
24火	果物・牛乳	十六穀米ご飯・魚の梅しほ焼き・人参の甘煮 切昆布の当座煮・味噌汁・果物	アーモンドビスコティ 牛乳
25水	野菜・牛乳	パン・鶏肉のオニオンマヨ焼き・トマト ホットサラダ・コンソメスープ・果物	ほうれん草入り白玉団子 牛乳
26木	パン・牛乳	ご飯・魚の味噌煮・フロッコリー 大根の酢物・すまし汁・果物	人参蒸しパン 牛乳
27金	果物・牛乳	お誕生日会	
28土		焼きそば・中華スープ・果物	菓子 牛乳



年明けから、あっという間に豆まきの季節になりました。みんなは、何鬼さんを「鬼は～外！！」と退治するのでしょうか？さて、寒さも厳しくなり、インフルエンザや風邪もピークを迎えています。外出後は、手洗い・うがいを忘れずに元気に冬を乗り越えたいですね！！

大豆ってスゴイ！！

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内。」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆は(畑の肉)といわれています。体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。色別に黄大豆:主に味噌・納豆・豆腐などの加工食品、黒大豆:黒豆です(おせち料理)、青大豆:きな粉・煮豆など、その他の豆には、小豆・そら豆・インゲン金時豆などがあります。

大豆の効果・効能

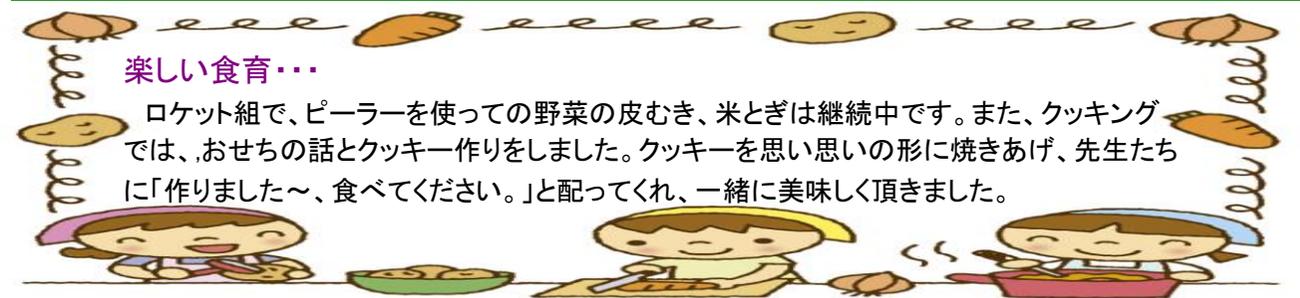
- ・体を温めます
- ・繊維質も多い(整腸作用、便秘予防)
- ・脳の活性化
- ・骨粗しょう症予防
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・成長の促進

他の食材との相性もよい

- お米と・・・混ぜご飯、お赤飯
- お肉と・・・ポークビーンズ
- 野菜と・・・南瓜のいとこ煮、サラダ

楽しい食育・・・

ロケット組で、ピーラーを使っての野菜の皮むき、米とぎは継続中です。また、クッキングでは、おせちの話とクッキー作りをしました。クッキーを思い思いの形に焼きあげ、先生たちに「作りました～、食べてください。」と配ってくれ、一緒に美味しく頂きました。



※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。パン・野菜スティック・果物なども出しています。