

平成28年2月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	月	菓子・牛乳	ご飯・魚のソース煮・フロッコリー ミニトマト・酢物・味噌汁・果物	ボンテケーショ 牛乳
2	火	果物・牛乳	ご飯・ニラ豚・トマト スパゲティサラダ・かき玉汁・果物	米粉と塩こうじクッキー 牛乳
3	水	野菜・牛乳	ご飯・大豆入り豆腐ハンバーグ・切昆布の当座煮 トマトの中華和え・すまし汁・果物	鬼ホットケーキ 牛乳
4	木	パン・牛乳	ご飯・黒ごまとり天・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物	牛乳もち 牛乳
5	金	果物・牛乳	ご飯・カレー・漬物・果物 ぜんざい	高菜おにぎり 牛乳
6	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
8	月	菓子・牛乳	ご飯・メンチカツ・人参の甘煮 春雨の酢物・味噌汁・果物	フラウニー 牛乳
9	火	果物・牛乳	ご飯・魚の甘酢ソースがけ・フロッコリー トマト・切干大根の煮物・味噌汁・果物	ポップコーン 牛乳
10	水	野菜・牛乳	パン・鶏肉のカレー風味焼き・ほうれん草のソテー しらたきのオリーブオイル炒め・ポトフ・果物	かえりスナック 牛乳
12	金	果物・牛乳	味噌煮込みうどん・魚のキャロット焼き もやしのナムル・果物	ベーコン入りひじきおにぎり 牛乳
13	土		ハヤシライス・野菜サラダ・ヨーグルト	菓子 牛乳
15	月	菓子・牛乳	ご飯・納豆のすり身揚げ・インゲンのソテー フロッコリーのごま和え・けんちん汁・果物	温麺 牛乳
16	火	果物・牛乳	お弁当日	里芋のおやき 牛乳
17	水	野菜・牛乳	ご飯・魚の梅味噌焼き・ホットサラダ 野菜のマリネ・すまし汁・果物	メロンパンクッキー 牛乳
18	木	パン・牛乳	ご飯・おでん・白菜のごま和え・味噌汁・果物	カレースティック 牛乳
19	金	果物・牛乳	和風スープスパゲティ・竹輪の磯辺揚げ トマト・果物	菓子 牛乳
20	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。

22	月	菓子・牛乳	ご飯・チキン南蛮・レタス コンソメ温野菜・味噌汁・果物	卵ボーロ 牛乳
23	火	果物・牛乳	炊き込みご飯・魚のムニエル・トマト 梅と春雨のサラダ・味噌汁・果物	青のりフライドポテト 牛乳
24	水	野菜・牛乳	パン・きのこソースのハンバーグ・フロッコリー 野菜のソテー・コーンスープ・果物	ほうれん草団子 牛乳
25	木	果物・牛乳	ご飯・厚揚げの中華煮・トマト じゃこの酢物・味噌汁・果物	フロランタン 牛乳
26	金	パン・牛乳	きつねうどん・魚の照り焼き・野菜サラダ トマト・果物	若菜おにぎり 牛乳
27	土		お好み焼き・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
29	月	菓子・牛乳	お誕生日会	ロールケーキ 牛乳



新年が明けて1ヶ月。急に寒くなり、やっと冬らしくなってきました。インフルエンザや風邪も増えてきたので、外から帰ってきたら、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！2月には節分があります。毎年「福は～内！鬼は～外！」の掛け声と一緒に「何鬼さんを退治するのかな？」と、子ども達の声に耳を傾けます。給食では、外遊びなどで冷えた体をホッと温めるような献立を中心に「節分」にちなんで、豆を使った献立も多く取り入れ、体の中から「鬼は～外！」してもらいたいと思います！

大豆の栄養 ～畑のお肉～
畑のお肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べてたんぱく質と脂質が多いこと。大豆のたんぱく質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、一緒に食べることで、アミノ酸補足効果を発揮！栄養価が高まるのです！そして、皆さんも聞いたことがあるかもしれない「サポニン」や「イソフラボン」サポニンは、癌や動脈硬化の予防・血清コレステロールの低下や排便促進、イソフラボンは女性ホルモンと類似のはたらきを持ち、骨粗しょう症の予防に効果があるとされています。

子どもに必要なエネルギーはどれくらい？
子どもが健康で元気いっぱいの生活を送るためには、3～5歳児なら1日約1400Kcalのエネルギーが必要です。普段、激しい運動をしない30代の大人に必要なエネルギーが、2000～2650Kcalなので、体は小さいですが大人の約半分のエネルギーが必要です。エネルギーは極端に不足すればやせ、多すぎると肥満を引き起こし、どちらも健康にはよくありません。運動量や発達によって必要なエネルギーも個人差が出てきますが、日々のメニューやおやつを選ぶときに少し気に留めてみてください。
園では、2月から本格的に給食やおやつで肥満・肥満気味の子供達に食前やおかわりなどで、ゴボウなどの野菜スティックを作りよく噛んでもらい、満腹中枢を刺激し、配膳された分で満足できるようにしていきます。

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来た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。