

# 2月

# こんだてだより

にまいばしこども園



## 大豆の力

2月3日の節分では、無病息災を祈って豆まきを行います。豆まきに使用する大豆にはたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をはじめとする人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸のすべてを含んでいます。たんぱく質は、体の成長や体力づくり、免疫力アップのために欠かせない栄養素です。大豆のたんぱく質は豆腐や納豆、厚揚げ、油揚げ、おから、きな粉などの加工品からでも摂取できます。積極的に食事に取り入れていきましょう。



## 大豆の落とし揚げ

4人分材料

- ゆで大豆 50g ・ ツナ缶 1缶
- 豆腐 200g ・ 卵 1個
- 小麦粉 15g ・ コンソメ 小さじ1
- 揚げ油 適量

作り方

- ① 材料をすべてまぜて、揚げ油にスプーンですくい入れて揚げる。

★大豆と豆腐でたんぱく質を摂取でき、ふっくらやわらかく仕上がるので子どもたちも食べやすいです。



## すみれ組炊飯体験・ピザ作りをします!

17日(金)にすみれ組対象に炊飯体験と

ピザ作りを行います。活動にあたりご家庭で、

マスク・エプロン・三角巾の準備をお願い致します。

炊きあがったご飯は給食の時間にいただきますので、すみれ組は白いご飯はいりません。

ピザはおやつ時間に全園児でいただきます。



○今月のリクエスト給食はもも組のココアプリンです。

○今月の「おにぎりの日△」は8日(水)です。

(以上児クラスのみ。未満児クラスは園で準備します。)

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
1	水	豚肉ソースマリネ・海草サラダ・キャベツ・スープ(もやし・コーン)・オレンジ	ヨーグルトドーナツ 麦茶	347	
2	木	チーズ入り茶碗蒸し・白菜の甘酢和え・トマト・みそ汁(油揚げ・大根)・キウイ	味噌ラーメン	436	
3	金	大豆の落とし揚げ・わかめのみぞれ和え・コーンすまし汁(筍・白菜)・パイ	韓国風のり巻き 麦茶	490	
4	土	手作り弁当・スープ(ごま・わかめ)・バナナ	バームクーヘン		
6	月	ポークカレー・わかめとツナのサラダ・チーズ・スープ(しめじ・玉ねぎ)・デコポン	ロール卵サンド スキムミルク	513	
7	火	さばのおろし煮・いり豆腐・ミニトマト・みそ汁(椎茸・じゃが芋)・バナナ	ブラウニー 麦茶	374	
8	水	おにぎりの日△肉団子菜の花蒸し・糸こんにゃくの炒め煮・ほうれん草・すまし汁(万能ねぎ・卵豆腐)・いちご	フレンチドック 麦茶	342	
9	木	鱈のケチャップ和え・根野菜ごまみそ炒め・胡瓜・スープ(ベーコン・えのき)・グレープフルーツ	フルーツカスタード	386	
10	金	揚げ出し豆腐・南瓜サラダ・白菜・すまし汁(まいたけ・はんぺん)・みかん	3色ゼリー せんべい	377	
11	土	建国記念日でおやすみ			
13	月	煮込みハンバーグ・酢の物(卵)・ブロッコリー・スープ(ピーマン・えのき)・オレンジ	りんごジャムサンド スキムミルク	465	
14	火	鮭の利休揚げ・こんにゃく白和え・粉ふき芋・みそ汁(キャベツ・油揚げ)・いちご	ココアプリン 源氏パイ	460	
15	水	目玉焼き・五目ひじき(鶏肉)・胡瓜・すまし汁(板ふ・白菜)・デコポン	じゃじゃ麺 麦茶	307	
16	木	いり鶏・キャベツの華風漬け・トマト・みそ汁(なめこ・豆腐)・バナナ	みそおにぎり 麦茶	350	
17	金	鱈の変わり揚げ・わかめとしめじのサラダ・コーン・すまし汁(にら・卵)・パイ	すみれ組 手作りピザ	315	
18	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・みかん	カスタードケーキ		
20	月	豆腐と納豆の仲良し揚げ・ほうれん草ごま和え・キャベツ・みそ汁(じゃが芋・しめじ)・グレープフルーツ	ブルーベリーサンド スキムミルク	461	
21	火	ミートボールあんかけ・ひじき和え・チーズ・すまし汁(小松菜・椎茸)・キウイ	スイート南瓜 麦茶	417	
22	水	お誕生会 お楽しみメニュー* 《以上児クラスはお箸だけ持たせてください》			お楽しみ
23	木	天皇誕生日でおやすみ			
24	金	鮭のムニエル・春雨サラダ・ブロッコリー・スープ(えのき・コーン)・デコポン	焼きそば 麦茶	479	
25	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	バナナスティック		
27	月	レバーの中華風・ポテトサラダ・トマト・みそ汁(ふのり・豆腐)・バナナ	フレンチトースト スキムミルク	496	
28	火	はんぺんのはさみ焼き・五目ビーフン・大根ゆかり・すまし汁(まいたけ・白菜)・オレンジ	カレーうどん	351	

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

またひよこ・たんぼぼ組はくるみ・ピーナツを除去して提供しています。