

2月 給食献立予定表

令和5年2月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	水	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃこの酢の物 大根汁	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 鶏ミンチ しらす干し ちくわ 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
2	木	カレーピラフ ささみフライ ミックスサラダ 白菜スープ	牛乳 卵	ウインナー ささみ ハム	玉ねぎ しめじ きゅうり りんご 人参 白菜	米・麦 スパゲティ	★アップルゼリー 菓子
3	金	ごはん 焼き魚 大豆入りひじき煮 田舎汁	牛乳 スキムミルク	鮭 大豆 油あげ ひじき	人参 ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ 里芋 大根 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
6	月	ごはん ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め わかめスープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ベーコン わかめ	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ	米・麦	スキムミルク 菓子
7	火	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク 菓子
8	水	コッペパン ミンチカツ 大根サラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク 卵	牛豚ミンチ ハム ちくわ	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし 干椎茸	コッペパン	★手作りヨーグルト 菓子
9	木	★お弁当の日					ジョア ★人参ケーキ
10	金	ごはん 魚のみそ煮 大根なます 黒豆煮 かき玉汁	牛乳 卵	サワラ 油あげ 黒豆	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
13	月	チキンの照り焼き丼 酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ のり ちくわ 浜しぐれ 豆腐 油あげ わかめ	キャベツ きゅうり 人参 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
14	火	ごはん 鮭のみそ焼き ゆかり和え 白菜のみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 葱	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
15	水	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 卵	かしわ 味付のり	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	米・麦	ソファール 菓子
16	木	コッペパン カレーコロケ シーチキンサラダ オニオンスープ	牛乳 卵	牛ミンチ シーチキン 浜しぐれ	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン	カルピスジュース 菓子
17	金	おにぎり 魚の磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 青のり 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
20	月	ロールパン きつねうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	油あげ ハム	人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	★ミルクぐずもち
21	火	★おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 白身フライ マカロニサラダ 人参スープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム	ごぼう きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
22	水	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク 菓子
24	金	ごはん 煮魚 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
27	月	ごはん 肉じゃが ごま和え 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
28	火	サンドイッチ 肉コロケ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

2月3日は節分です

園でも豆まきをして、大豆をひじきと一緒にやわらかく煮ていただきます。

節分の日になんで、大豆から作る **みそ**  について知りましょう。

みその主原料は大豆なので、大豆と同様の良質なたんぱく質や、大豆特有のイソフラボン・サポニン、不足しがちな食物繊維・ビタミンB群・カルシウム・鉄などが含まれています。大豆を発酵・熟成させているので、大豆そのものを食べるより、栄養を吸収しやすくなっています。

いろいろな食材に合うので、園の給食でもおみそ汁をはじめ、お肉やお魚の調味料としてよく登場します。

その他にも大豆製品がたくさんあります。発酵させたり粉碎したりして加工すると、よりおいしく、消化が良くなります。栄養価が高い大豆や大豆製品を食卓に取り入れましょう。



鮭のみそ焼き 材料(4人分)

- 鮭 4切れ
- みそ 16g
- みりん 6ml
- 酒 2ml
- さとう 4g
- ごま油 小さじ1/4
- いりごま 5g
- 油 適量



〈作り方〉

- ① 鮭と油以外の材料を混ぜ合わせて、鮭にからめる。
- ② 油をひいた天板に鮭を並べ、180~200℃に温めておいたオーブンで約20分焼く。