



# 2月の献立表



令和4年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	ちゅうしょく	デニッシュパン さかなのからあげ あまずあんかけ かぼちゃサラダ すましじる	さつまいもごはん ごもくひじきに みそしる	 せつぶんごはん みかん スープ 	ツナピラフ やさしいサラダ
	10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
	3じのおやつ	ホイップヨーグルト	やさしいドーナツ ぎゅうにゅう	ケーキ ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
	りにゅうしょく	おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに とうふに
6	7	8	9	10	11
たまごいりなめし きりぼしだいこんの にもん みそしる	レーズンパン とうふとキャベツの メンチカツ わかめのあえもの すましじる	エビピラフ きのこのソテー みそしる	こめこぼん さわらのみぞれやき こんにくのごまあえ スープ	ミートソース スパゲッティー ハッシュドポテト ヨーグルト スープ	けんこきねんび
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
メロンパン	いちご	かし	ヨーグルト	むしパン	
ぎゅうにゅう		にゅういんりょう		ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに とうふに	おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに にざかな	くたくたうどん やさしいに・ひきにくに	
13	14	15	16	17	18
ごはん さかなの みそマヨネーズやき ポパイサラダ すましじる	ゴマロール ハートのコロッケ しおこんぶあえ すましじる	ちゃんぽんうどん チキンナゲット ヨーグルト	ツナピラフ ブロッコリーと ウインナーのソテー みそしる	ロールパン とりつくねのてりやき はるさめサラダ スープ	まぜごはん にもん
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
あげぱん	ハートのプリン	かし	かぼちゃプリンタルト	おでん	かし
ぎゅうにゅう		にゅういんりょう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にゅういんりょう
おかゆ・やさしいに にざかな	おかゆ・やさしいに ひきにくに	くたくたうどん やさしいに・ふに	おかゆ・やさしいに とうふに	おかゆ・やさしいに ひきにくに	
20	21	22	23	24	25
しらすごはん ほうれんそうの ソテー すましじる	ごはん おやこに つけもの みそしる	こめこぼん さかなの クリームシチュー ブロッコリー スープ	てんのうたんじょうび	トマトとツナの Pasta じゃがいもの オイルむし ヨーグルト スープ	きょうどうさぎょう しょくいんけんしゅう
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		スキムミルク	
あんぱん	かし	ヨーグルト		おにぎり	
ぎゅうにゅう	にゅういんりょう			ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさしいに ふに	おかゆ・やさしいに とうふに	おかゆ・やさしいに にざかな		くたくたうどん やさしいに・ひきにくに	
27	28	<p>そのひにつかうしょくざいの イラストがのってるよ。 なににはいっているかな？ さがしてみてね！</p>			
ドライカレー だいこんの わふうサラダ スープ	マーブルパン さかなのたつたあげ もやしのナムル すましじる				
スキムミルク	スキムミルク				
カルピスゼリー	ふかしいも ぎゅうにゅう				



☆献立は食材により、  
変更することがあります。

千波保育園 ~令和4年度 2月号~  
・給食室 徳田・長谷川・生井・富田

# 給食だより

## 2月の目標

### \*食事マナーの 総仕上げをしよう



今年に入ってもう1ヶ月がすぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きます。

体調管理は大丈夫ですか？  
節分の豆や大豆製品を食べて、鬼や病もからだから追い出しましょう！

## 大豆を食べよう



大豆は豆腐やみそ、しょうゆ、納豆など様々な食品に加工される、日々の食生活に欠かせない食品です。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、脂質も多く、大豆イソフラボンやサポニンなど、大豆特有の体に良い成分もたくさん含まれています。

保育園でも大豆を使った献立いくつかあるので、その中の一つを紹介したいと思います。

## <大豆ごはん>

- <材料> 子ども2人分
- ・大豆 (クラッシュタイプ) 20g
  - ・切り昆布 ざく切り 2g
  - ・しらす干し 10g
  - ・豚挽肉 20g
  - ・ご飯(炊いておく) 200g

- ・油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1/3
- ・醤油 小さじ1/2
- ・塩 少々



### <作り方>

- ①切り昆布は水で戻し、ざく切りして水気を切っておく。
- ②鍋に油を入れて、熱する。
- ③豚挽肉を入れて、炒める。
- ④豚挽肉に火が通ったら、①を入れてある程度炒めたら調味料を入れて味を整える。
- ⑤④に大豆としらす干し、ご飯を混ぜたら、完成。



## 食塩の摂りすぎに注意！

私たちは毎日の食事で当たり前のように食塩を摂取しています。食塩の過剰摂取は高血圧症などの生活習慣病に大きく関与してきます。2020年に日本人の食事摂取基準が改定されました。

子どもの将来の健康のために、食塩含有量の多い食品を控えるなど減塩に取り組みましょう。

### 1日の摂取量

<3-5歳児> 3.5g未満



<1-2歳児> 3.0g未満





