

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

2021. 2月

献立表

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1月	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳	半つき米、ハヤシルウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、大根、みかん	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
2火	《節分の集い》◆小豆御飯◎魚の竜田揚げ★伴三糸●味噌汁◇炒り大豆	小豆、大豆、魚、ハム、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、片栗粉、春雨、砂糖	人参、きゅうり、玉葱	◆塩◎醤油、酒★薄口、酢●味噌	レーズン蒸しパン	ふかし芋
3水	◆雑穀米御飯◎肉ごぼろ★中華サラダ	鶏肉、厚揚げ	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま油、コーン、ごま	玉ねぎ、ごぼう、葱、こんにゃく、椎茸、きゅうり、水菜、レタス	◎味噌、醤油、みりん★醤油、酢	かぼちゃおやき	りんご
4木	◆麦御飯◎鶏の梅肉焼き★白和え●かきたま汁	鶏肉、かつお節、豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま	梅干し、キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、にら	◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	ミルクもち	粉ふき芋
5金	◆さび御飯◎いわしバーグ★切干大根のナムル●味噌汁	すり身、豆腐、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、あげ	白米、もちきび、ごま油、さつま芋	玉葱、人参、小松菜、切干大根、えのき	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
6土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、砂糖	きゅうり、人参、椎茸、みかん	◆薄口、塩、みりん◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
8月	◆そばろ御飯◎チコレギサラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	半つき米、砂糖、ごま油、ごま	みかん、こんにゃく、レタス、トマト、水菜、きゅうり	◆味噌、みりん、醤油、酒◎醤油、酢	米粉クッキー(プレーン)	蒸しかぼちゃ
9火	◆炒り玄米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、チーズ、ひじき、大豆、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、パン粉、砂糖、オリーブ油	こんにゃく、人参、椎茸、キャベツ、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ナポリタン	野菜スティック
10水	◆さび御飯◎肉じゃが★大根の酢の物●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	玉葱、人参、こんにゃく、椎茸、大根	◎醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	バナナケーキ	ミルクもち
11木	建国記念日						
12金	◆古代米御飯◎インディアンフィッシュ★かぼちゃサラダ●すまし汁	魚、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、黒米、米粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	トマト缶、かぼちゃ、きゅうり、玉葱、しめじ	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり漬物	りんご
13土	学園創立記念日						
15月	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★豚しゃぶサラダ●かきたま汁	魚、豚肉、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、人参、玉葱	◎味噌、みりん★醤油、酢●薄口、塩	コーン蒸しパン	マカロニきな粉
16火	◆さび御飯◎チリコンカーン風★キャベツのナムル●果物	鶏肉、大豆、金時豆、わかめ、	白米、もちきび、ごま油	人参、玉葱、にんにく、トマト缶、キャベツ、みかん	◎ケチャップ、ソース★薄口	ドーナツ	ふかし芋
17水	◆雑穀米御飯◎鶏のマーマレード焼き★梅肉和え●味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、マーマレード	大根、水菜、梅干し、玉葱、かぼちゃ	◎醤油★酢●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
18木	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	半つき米、じゃが芋、カレールウ、砂糖、油	玉葱、人参、にんにく、きゅうり、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	りんご
19金	《お誕生日メニュー》◆しらす御飯◎チキンカツ★ナポリタン◎野菜サラダ膝◇きのこ汁◎ジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、高野豆腐、かつお節、青のり	白米、米粉、スパゲッティ麺、コーン	レタス、大根、えのき、しめじ、椎茸、玉葱、ジュース	◆薄口、塩◎塩、ソース★ケチャップ●薄口、酢◇薄口、塩	水ようかんお菓子	蒸しかぼちゃ
20土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	半つき米、コーン、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
22月	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★つの花炒り●味噌汁	魚、おから、あげ、豚肉、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、葱、白菜、玉葱	◎塩★薄口、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
23火	天皇誕生日						
24水	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、刻み昆布、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	大根、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	うどん汁かまぼこ	ミルクもち
25木	◆古代米御飯◎鶏の南蛮漬け★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、マカロニ、片栗粉、コーン、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、人参、玉葱、しめじ	◆塩◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	りんごケーキ	ふかし芋
26金	◆炒り玄米御飯◎シチュー★信田和え●果物	豚肉、あげ、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、米粉、シチュールウ、砂糖、ごま、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、みかん	◎薄口、塩★薄口	ラスク	蒸しかぼちゃ
27土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	半つき米、カレールウ、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、バナナ、レタス、きゅうり	ケチャップ◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子

1年の中でも一番寒い月になりました。室内での時間も多くなりますが、暖かい時間は小さいお友達も園庭や畑まで出かけて冷たい風を経験しています。そして園に帰って温かい給食にホッとする子どもたちですが、その姿を見て、冬野菜に体を温める作用があることも理にかなってると言えますね。びっくりするくらい大きくなっている畑の大根や白菜をモリモリ食べて、風邪や感染症もしっかり予防していきましょう。

目が疲れやすい

<要因>

仕事でのパソコンやテレビの視聴、携帯電話を使ったゲームと、現代人はとにかく目を酷使しがちです。これが疲れ目やドライアイの原因です。放っておくと視神経の働きが悪くなったり、視力の低下につながることもあります。

<対策>

食事で積極的にとりたいのは「ビタミンA」や、ポリフェノールの一種である「アントシアニン」、「ビタミンB群」です。視神経の働きを助け、視力低下や目の疲れを防ぐ効果があります。

●食べ合わせの例 … 人参とレーズンのサラダ
人参に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。
目に良いアントシアニンの豊富なレーズンと一緒に摂ることで、目の疲れをより効果的にケアします。

ビタミンA

うなぎやレバー、緑黄色野菜などに多いビタミン。涙の量を増やして目の粘膜をうるおし、乾燥から守ります。

アントシアニン

ポリフェノールの一種。目の網膜にあるロドプシンの再合成を活性化させ、疲れ目の回復や目の機能向上に効果的。ブルーベリー、ぶどう、赤じそ、なすなどに多く含まれます。

今月の豆知識

みかん



●成分・効能

みかんには肌を酸化から守り、健康に保つ働きをする「βカロテン」や、ガンを予防する効果がある「βクリプトキサンチン」といった抗酸化ビタミンが多く含まれています。

●調理のコツ

実を覆っている薄皮や白い筋には、ヘスペリジンが含まれています。血管壁を強くして、ビタミンCの吸収を助ける効果があるため、ぜひ薄皮・白い筋ごと食べたいもの。同時に食物繊維も摂取できます。

●選び方

皮の色が鮮やかで、均一なものが◎。あまり大きくないほうが、甘くておいしいです。

☆「オレンジ」と「みかん」はどう違うの？

ひと昔前までは、オレンジは輸入品ばかりでしたが、現在では国産物のオレンジも増えています。みかんよりもビタミンCが多く含まれており、その甘酸っぱい香りのもととなる「αリモネン」には、気持ちを前向きにしてくれるリラックス効果があります。



魚ロツケ(すり身のコロッケ風です)

★材料★

魚 すり身	200g
玉葱	50g
コーン缶	1缶
パン粉	30g程度



- ①玉葱はみじん切りにします。
- ②すり身、玉葱、コーンを合わせます(他お好きな野菜を入れてください)。
- ③②を4分割して丸く成形し、パン粉をまぶします。
- ④油で4~5分間揚げます。
- ⑤お好みで、ソースやケチャップをつけます。

出来上がり♪