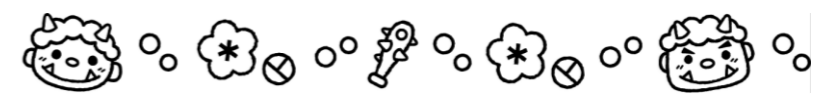


2月 献立表



令和2年

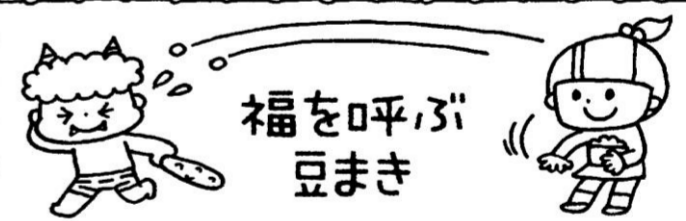
岩間保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 献立名 | 午後おやつ | 材料名 | | | エネルギー (Kcal) | 間食 |
|----|---|------------------------------------|---|-------------------------|---------------------------------|---|---|--------------|------|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 01 | 土 | 0.1,2歳 せんべい 飲むヨーグルト | 鶏ごぼろ丼 味噌汁 りんご | ヨーグルト ぱりんこ | 米 三温糖 | ヨーグルト 鶏肉 豆腐 米みそ | りんご 玉葱 ごぼう キャベツ 人参 いんげん | 411 | / |
| 03 | 月 | 0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳 | そぼろ丼(節分) 豆サラダ 味噌汁 みかん | 誕生日ケーキ 牛乳 | 米 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ | 牛乳 鶏挽肉 豆乳 生クリーム 豆腐 だいず ツナ缶 米みそ | みかん キャベツ みかん 人参 玉葱 コーン えだまめ 生姜 ワカメ のり | 692 | おにぎり |
| 17 | 月 | 0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳 | 米飯 魚の照り焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 みかん | セサミクッキー 牛乳 | 米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま ごま油 | 牛乳 鮭 豆腐 ツナ缶 米みそ 豆乳 | みかん 小松菜 キャベツ 人参 えのき ひじき | 549 | おにぎり |
| 04 | 火 | 0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト | ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜スープ バナナ | おかかおにぎり 牛乳 | 乾麺 米 三温糖 油 片栗粉 | 牛乳 豚挽肉 | 玉葱 バナナ ブロッコリー トマト 白菜 もやし エリンギ 人参 コーン | 655 | おにぎり |
| 05 | 水 | 0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳 | 米飯 かれいの塩焼き 鶏肉と根菜の旨煮 味噌汁 りんご | フルーツヨーグルト せんべい 麦茶 | 米 三温糖 | 牛乳 ヨーグルト かれい 鶏肉 米みそ 油揚げ | りんご 大根 バナナ みかん パイナップル キャベツ 人参 いんげん ワカメ | 474 | おにぎり |
| 06 | 木 | 0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト | 米飯 ひじきハンバーグ 人参サラダ 味噌汁 みかん | マカロニきな粉 牛乳 | 米 マカロニ さつまいも 三温糖 片栗粉 油 | 牛乳 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 ツナ缶 きな粉 米みそ | みかん 玉葱 人参 もやし 大根 ねぎ ひじき | 563 | おにぎり |
| 07 | 金 | 0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト 2歳 飲むヨーグルト | 米飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 根菜スープ バナナ | マシュマロおこし 牛乳 | 米 じゃが芋 マシュマロ マヨネーズ バター | 牛乳 鶏肉 | バナナ 大根 人参 胡瓜 玉葱 マーマレード 切り干し大根 | 570 | おにぎり |
| 08 | 土 | 0.1,2歳 せんべい 飲むヨーグルト | チャーハン 具沢山スープ りんご | ヨーグルト ぱりんこ | 米 油 | ヨーグルト 豚挽肉 豆腐 | りんご 玉葱 人参 キャベツ | 425 | / |
| 10 | 月 | 0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳 | 米飯 タンドリーチキン 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご | トマトポッキー 牛乳 | 米 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 バター 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 米みそ | りんご 小松菜 人参 キャベツ トマトジュース 切り干し大根 ワカメ | 527 | おにぎり |
| 12 | 水 | 0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳 | 米飯 レバーのかりん揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁 りんご | じゃこトースト 牛乳 | 米 食パン マヨネーズ 片栗粉 油 三温糖 ごま | 牛乳 とりレバー 豆腐 しらす 米みそ | りんご キャベツ もやし 人参 玉葱 小松菜 生姜 | 642 | おにぎり |
| 13 | 木 | 0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト | マーボー丼 切り干し大根の中華和え わかめスープ みかん | さつまいもカップケーキ 牛乳 | 米 小麦粉 三温糖 さつまいも 片栗粉 ごま油 油 | 牛乳 豆腐 豚挽肉 豆乳 米みそ | 玉葱 みかん キャベツ 人参 胡瓜 ピーマン コーン 切り干し大根 生姜 ワカメ | 577 | おにぎり |
| 14 | 金 | 0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト 2歳 飲むヨーグルト | 米飯 サバの味噌煮 青菜の納豆和え すまし汁 りんご | 米粉のブラウニー 牛乳 | 米 米粉 三温糖 油 片栗粉 粉糖 | 牛乳 さば 豆腐 納豆 米みそ | りんご 人参 ほうれん草 大根 もやし えのき 生姜 | 599 | おにぎり |

- ★1月から2歳児の朝おやつは月・水・木 牛乳、 火・金 飲むヨーグルトになります。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておたししています。
- ★3日は節分&誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

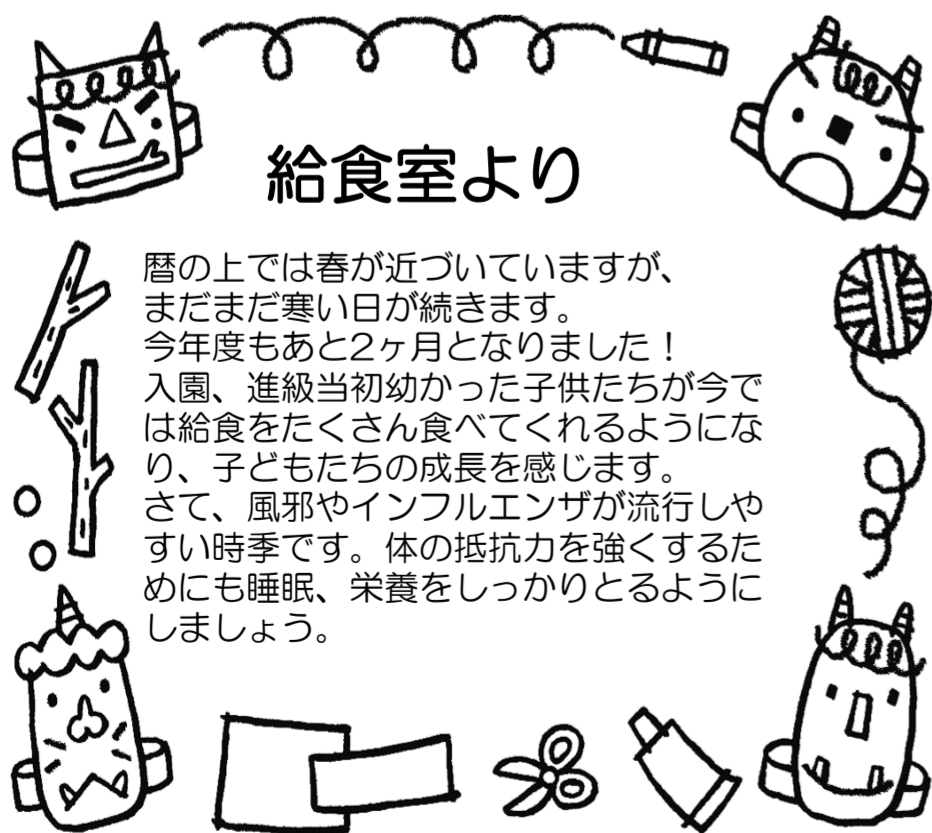
今月の平均給与栄養量

| | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) |
|----|--------------|-------------|-------------|------------|--------|
| 幼児 | 551 | 22.4 | 15.3 | 232 | 2.5 |
| 乳児 | 490 | 19.7 | 14.3 | 244 | 2.0 |
| | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 塩分 (g) |
| 幼児 | 807 | 0.34 | 0.48 | 23 | 1.7 |
| 乳児 | 658 | 0.27 | 0.43 | 18 | 1.5 |



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



給食室より

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。今年度もあと2ヶ月となりました！入園、進級当初幼かった子供たちが今では給食をたくさん食べてくれるようになり、子どもたちの成長を感じます。さて、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体の抵抗力を強くするために睡眠、栄養をしっかりとりましょう。

給食レシピのご紹介

“米粉のブラウニー”

今月は米粉を使った米粉のブラウニーをご紹介します。小麦粉、卵、乳不使用で、全員が安心して食べられる保育園で人気のメニューです！米粉とは、文字通りお米を粉末にしたものです。特徴としては、とろみとして使ったり、パンやケーキなどは、小麦で作ったものと比べて、しっとり・もちもちとした食感になります。油も吸収しづらいのでヘルシーでサクとした揚げ物になります。また米粉と小麦粉の栄養価の違いは、米粉の方が低カロリーで良質なアミノ酸がバランスよく含まれています。このレシピでは豆腐が入っていますが豆腐感はなく、また作ったその日に食べてもおいしいですが一晩寝かせると、味がよりなじみ、しっとりして美味しいですよ！

| 食品名 | |
|--------------|-----|
| 米粉(g) | 90 |
| 片栗粉(g) | 10 |
| ベーキングパウダー(g) | 10 |
| ココア(g) | 30 |
| サラダ油(g) | 80 |
| 木綿豆腐(g) | 240 |
| 砂糖(g) | 100 |

20cmのパウンドケーキ型1枚分

- 1) 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせて振る
 - 2) 豆腐は絞らずに、泡だて器や、ミキサーなめらかにする
 - 3) 豆腐に砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜる
 - 4) ③に①の粉類を入れてよく混ぜる
 - 5) パウンド型に入れて平らにする
 - 6) 170℃のオーブンで25~30分くらい焼く
- ※爪楊枝でさしてみて生地が付いてこなければ完成