

# 2月給食だより

2016.2  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう			
				ちようしをととのえる(みどり)							
1	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	さかなのたつたあげ こぶきいも ブロッコリー みそしる	さかな にぼし	たまご うすあげ	こむぎこ かたくりこ じゃがいも	ブロッコリー にんじん	キャベツ しめじ	もやし ねぎ	ヨーグルジョイ ココアむしパン
2	か	ぎゅうにゅう ルーベラ	ごはん	かぼちゃサンドフライ だいこんサラダ はるさめスープ	かぼちゃサンドフライ ちくわ	ぶりごま はるさめ	だいこん こまつな	にんじん しいたけ	きゅうり		ぎゅうにゅう フルーツゼリー
3	すい	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	おにさんランチ シューマイ いちご かみなりじる	とりひきにく にぼし	ウイナー シューマイ	ごまあぶら	たまねぎ レズン にんじん	ブロッコリー いちご ねぎ	きゅうり しいたけ だいこん	おちゃ ふくめ うぐいすもち
4	もく	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	チーズオムレツ ひじきに ブロッコリー すましじる	たまご ひじき	サラダチーズ さつまあげ だしこんぶ	たまねぎ いんげん	ほうれんそう ブロッコリー	にんじん しいたけ		ぎゅうにゅう まるぼうろ
5	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	コーンラーメン ポイルウイナ きりぼしあえ	ぶたにく	ウイナー	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ あおな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ミルク みかん
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ ビスケット
8	げつ	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	カリフラワーのクリームに ごぼうサラダ ミニトマト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	じゃがいも	カリフラワー にんじん きゅうり	たまねぎ ごぼう ミニトマト	グリーンピース コーン	ミルク せんべい
9	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ごもくだいず かぼちゃとおおのこまあえ みそしる	だいず とりにく	ちくわ わかめ にぼし	こんにやく くろごま	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう あおな	しめじ だいこん	ココアミルク どうぶつビスケット
10	すい	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー オレンジ コンソメスープ	ぶたにく	はんぺん	こむぎこ	にんじん コーン あおな	たまねぎ ブロッコリー	しめじ オレンジ	ミルク ひじきスティック
12	きん	ぎゅうにゅう クリームサンド ウエハス	ごはん	さばのみぞれに ピーナツあえ ミニトマト みそしる	さば	にぼし	ピーナツこ さといも	だいこん にんじん ねぎ	こまつな ミニトマト	もやし はくさい	まめびよ チーズキッス
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ バームクーヘン
15	げつ	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	うすらたまご ヨーグルト	じゃがいも	カリフラワー グリーンピース ももかん	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	りんごジュース おとっと
16	か	ぎゅうにゅう サブレ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン しいたけ	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ミルク まがりせんべい
17	すい	ぎゅうにゅう きゅうりりんどう	ごはん	やきさかな きんぴらごぼう トマト みそしる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	つきこん しろごま	ごぼう トマト	にんじん だいこん	いんげん ねぎ	ココアミルク バナナ
18	もく	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	いりたまご ブロッコリー みかん さつまいものスープ	たまご ベーコン	とりひきにく	さつまいも	にんじん こまつな はくさい	しいたけ ブロッコリー	たまねぎ みかん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
19	きん	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	てづくりコロッケ ポイルキャベツ ミニトマト すましじる	ぶたひきにく とうふ	たまご はんぺん だしこんぶ	じゃがいも こむぎこ パンこ こざいくふ	たまねぎ キャベツ	にんじん ミニトマト	コーン みつば	ぎゅうにゅう てつりゼリー
20	ど			<b>おゆうぎ会</b>							
22	げつ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ごはん	うまに しらすあえ ミニトマト	ぶたにく	がんも うすらたまご かつおぶし	じゃがいも こんにやく ごまあぶら	いんげん きゅうり	にんじん ミニトマト	キャベツ	ぎゅうにゅう りんご
23	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ぶたにくみそいため ツナあえ すましじる	ぶたにく わかめ だしこんぶ	ツナかん とうふ かつおぶし		たまねぎ ねぎ しいたけ	キャベツ にんじん	ピーマン ほうれんそう	ぎゅうにゅう じゃがいももち
24	すい	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	パン	きつねうどん だいずサラダ トマト	うすあげ たまご かつおぶし ハム	かまぼこ だしこんぶ だいず	うどん	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	きゅうり トマト	ミルク バナナカステラ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう			
				ちようしをととのえる(みどり)							
25	もく	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	コーンいりさげごはん エビフライ ポイルキャベツ ミニトマト すましじる	さげ たまご だしこんぶ	えび とうふ かつおぶし	こむぎこ パンこ	コーン しいたけ	キャベツ にんじん	ミニトマト ほうれんそう	やさしいジュース ケーキ
26	きん	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	かぼちゃサンドフライ ポテトサラダ コンソメスープ	かぼちゃサンドフライ ちくわ	すりごま はるさめ	だいこん こまつな	にんじん しいたけ	きゅうり		ミルク うすやきせんべい
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クッキー
29	げつ	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	ちくわのいそべあげ こますあえ みそしる	ちくわ あおのり とうふ	たまご ツナ にぼし	こむぎこ しろごま	ブロッコリー たまねぎ	にんじん しめじ	はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう みかん

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 大豆や大豆製品を '積極的に' 食事の中に とり入れましょう!!

### 栄養いっぱい的大豆



**たんぱく質**  
「畑のお肉」といわれ、良質のたんぱく質がたっぷり!

**サボニン**  
動脈硬化やがんの予防に効果的

**食物繊維**  
便秘の予防に効果的

**イソフラボン**  
更年期障害の予防に効果的

**レシチン**  
記憶力を高めるのに効果的



### 大豆を食卓へ 乾燥大豆の煮方

- ①豆を洗い、ボウルに入れて一晩水に浸しておく。(水の量は豆の3~4倍)。
- ②①をなべに移し、ふたをしなないで、強火で沸騰するまで火にかける。
- ③あくを何度も取りながら煮立てる。
- ④途中、何度も差し水をして、豆がやわらかくなってきたら弱火にする。
- ⑤落としぶたをして、豆がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥豆が煮えたら火をとめ、10分ぐらい蒸らす。

#### 時間がない場合

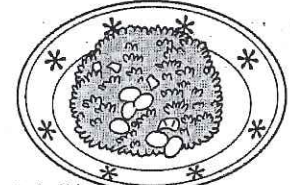
ゆっくりに時間をかけて豆を煮る時間が取れない場合は、圧力なべを使うと短時間でできます。また、水煮や蒸し煮の缶詰などが販売されているので、市販品も上手に活用しましょう。



たくさん煮て、煮汁ごと冷凍保存しておくと便利だよ。1か月くらいで使い切ろう!

### かんたん! まめまめレシビ

#### 豆入りドライカレー



(材料・2人分)

ゆで大豆 1/2カップ たまねぎ 1/4個 にんじん 1/4個 ピーマン 1個 ごはん 2杯 カレー粉、トマトケチャップ 各大さじ1 顆粒コンソメ 小 さじ1/2 バター 10g サラダ油 大さじ1 塩、こしょう 少々

(つくり方)

- ①野菜を洗い、すべてみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、たまねぎを透き通るまで炒める。
- ③にんじんを加え、しんなりしてきたら、ゆで大豆、ピーマン、カレー粉、顆粒コンソメを入れて炒め合わせ、いったん取り出す。
- ④フライパンを一度洗ってからバターを入れ、ごはんを加えた後、トマトケチャップを入れてまんべんなく炒め合わせる。
- ⑤③を戻し入れ、塩、こしょうで味を調整する。