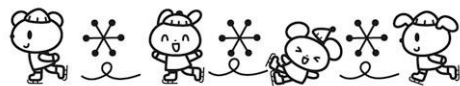


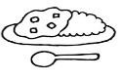





2月の献立表

★今月の食育目標★  バランスよく食べて丈夫な身体をつくらう!



平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16
給食	まぜごはん 大根の おかか和え たら汁 	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き ひじきの煮物 ブロッコリー みそ汁	菜めし 関東煮 わかめの酢の物 	ごはん 白身魚の 中華あんかけ 粉ふき芋 もやしスープ	ごはん 1日 丸干し 魚の塩焼き(あめんぼ、 めだか組) 15日 魚の照り焼き れんこんのきんぴら プチトマト  清汁	マーボー飯 中華スープ 果物
おやつ	のり塩ポテト 果物 牛乳	大根もち 果物 牛乳	もちもちぎりパン 果物 牛乳	わかめおにぎり スティック大根 牛乳	大学芋 果物 牛乳	補食 牛乳
	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9
給食	カレーライス コールスロー サラダ 	中華飯 ナムル ニラスープ 	ごはん サバのみそ煮 青菜のゴマ和え 人参の甘煮 清汁	ゆかりごはん 魚のコーンマヨ焼き 野菜スパサラダ プチトマト コロコロスープ (7日のみ) ブロッコリー いちご	ごはん 鶏肉のこんべい糖煮 サワーブロッコリー プチトマト  清汁	甘辛丼 みそけんちん汁 果物
おやつ	もちもちココア 果物 牛乳	甘辛団子 (幼児、ぺんぎん・らっこ組) きなこ団子(乳児) 果物 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳 	野菜雑炊 果物 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	補食 牛乳

栄養バランスを考えた食事を心がけて

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さも厳しい季節です。バランスのよい食事で体調を調え、冬を乗り切りましょう。

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)・・・体温を上げる

野菜・果物・・・食べたたんぱく質の吸収を助ける

海藻・・・食物繊維やミネラルが豊富で、不足しがちな鉄分を補給する

2月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ キャベツ
ほうれん草 春菊 小松菜 ブロッコリー ごぼう
カリフラワー セロリ 水菜 鮭 たら さば
ブリ さごし あんこう 牡蠣 かわはぎ いわし イカ
なまこ かに みかん いちご いよかん

野菜もおいしく食べられる「白身魚の中華あんかけ」の作り方

<材料> (材料は大人2人 子供2人の目安量です)

- 白身魚：3～4切れ
- 片栗粉：少々
- 玉ねぎ：1/2個
- 人参：1/2本
- 干し椎茸：2～3個 (水またはお湯で良く戻しておく)
- チンゲン菜：1/4束 (あさつきやきぬさやでも可)

調味料

- 干し椎茸の戻し汁：200cc
- しょうゆ：30cc
- 酢：40cc
- 砂糖：40g

<作り方>

- 魚に塩コショウをし、片栗粉を軽くつけて焼く。
- チンゲン菜以外の野菜は全て千切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、人参・干し椎茸・玉ねぎを炒める。
- 全体に火が入ったらチンゲン菜・調味料を加えひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、魚にかけて完成。

このメニューで野菜とたんぱく質の魚が一緒にとれます。わかめ入りのお味噌汁や果物を添えて、バランスの良い食事の出来上がりです!!