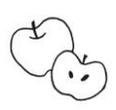


# 2月の献立表

★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!



2019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
	10	25	12・26	13・27	14・28	1・15
給食	カレーライス コールスロー サラダ 	カレーライス コールスロー サラダ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き ひじきの煮物 プチトマト みそ汁	ごはん 鶏肉のこんぺい糖煮 シルバーサラダ ブロッコリー 清汁	ごはん 白身魚の 中華あんかけ 粉ふき芋 プチトマト 冬瓜スープ	マーボー飯 もやしスープ 果物
おやつ	のり塩ポテト 果物 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳 	野菜雑炊 果物 牛乳	(あめんぼ〜かに組) きなこ団子 (ぺんぎん組〜幼児) 甘辛団子 果物 牛乳	マーラーカオ (中国風蒸しカステラ) 果物 牛乳	補食 牛乳
	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・29
給食	ごはん(3日) 魚の塩焼き (あめんぼ、めだか組) 丸干し(かめ組〜幼児) れんこんのきんぴら プチトマト 清汁 	チキンライス サワーブロッコリー ココロスープ 	ごはん サバのみそ煮 青菜のゴマ和え 人参の甘煮 清汁	ごはん 魚の竜田揚げ 炒めなます ブロッコリー みそ汁 	ゆかりごはん 鶏肉の香草焼き ポテトサラダ プチトマト ジュリアンヌスープ (7日のみ) ブロッコリー いちご	鶏井 みそ汁 果物
おやつ	まぜごはん(17日) 大根のおかか和え たら汁 大学芋 果物 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	わかめおにぎり スティック大根 牛乳	スイートポテト(6日) 果物 牛乳 せんべい(20日) 果物 牛乳	(あめんぼ〜かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組〜幼児) りんごゼリー せんべい 牛乳	補食 牛乳

## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

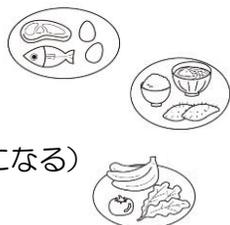


毎日栄養のバランスがとれた食事をしていますか？  
偏った食生活をしていると身体の調子を崩し、免疫力や  
抵抗力が落ちてしまいます。  
下の三色食品群を参考に、色んな食材を食べて風邪  
知らずの強い身体を作りましょう！

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## 2月の旬の食材

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

## ～具たくさんで身体も温まる～たら汁の作り方

- <材料> (大人2人、こども2人目安量)
- ・たら 2切れ(一口大に切り、酒を入れた湯で湯通し)
  - ・豆腐 1/3丁(一口大に切る)
  - ・白菜 1/8(ザク切りにして芯と葉を分ける)
  - ・春菊 1/3わ(2cm幅に切る)
  - ・人参 1/2本(薄いイチョウ切り)
  - ・春雨 20g(下茹でして3cmに切る)
  - ・ねぎ 1/2本(斜め切り)
  - ・干しいたけ 3個(戻して薄切り)
  - ・しょうが 10g(絞る)

### 調味料

薄口しょうゆ、白だし、酒、みりん 各30cc  
しょうゆ 10cc

### <作り方>

①ダシをとった鍋に人参→干し椎茸→白菜(芯)→  
調味料→たら→白菜(葉)→豆腐→春菊→ねぎ  
の順に入れ、味を調えたら完成!

☆たらを増量して、魚の鍋料理にしても良いですね♪