



	2(月)身体測定	3(火)豆まき 弁当の日	4(水)卒園記念撮影	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 アンパンマンビスケット
昼食	いわしの利休揚げ 春雨サラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご 梅干し	どのクラスにも オレンジがつかます 	豚肉のりんご焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スティック みそ添え かぼちゃのスープ	大豆カレー 小松菜のソテー 白菜スープ デコボン	さけのムニエル ほうれん草と人参の胡麻和え 豚汁 りんご 	豚ひき肉とコーンのチャーハン フルーツ じゃがいものスープ
午後	牛乳 がんづき 	牛乳 あんドーナツ ひねり揚げ	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 おつまみ昆布 ココナツクリームサンド	牛乳 ピザまん	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい
	9(月)	10(火)お別れ会	11(水)建国記念日	12(木)	13(金)	14(土)
午前	牛乳 えんどう豆スナック	麦茶 バナナ		牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー
昼食	生だらの西京焼き (自家製味噌使用) 白和え 白菜とえのきのみそ汁 りんご	ハヤシライス 大根とハムのサラダ 野菜スープ(チンゲン菜) オレンジ		チーズハンバーグ 切干大根のごまサラダ キャベツスープ デコボン	ウイナーのソテー ブロッコリーのサラダ クリームシチュー さけふりかけ りんご	カレーうどん フルーツ
午後	牛乳 ごまクッキー	麦茶 パンナコッタ クッキー		牛乳 ゆかり御飯(ごま)	牛乳 おからブラウニー	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)誕生会	20(金)	21(土)
午前	牛乳80 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 ひねり揚げ
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜(ブロッコリー) 大根と小松菜のみそ汁 パイン缶	マカロニグラタン ほうれん草のおかか和え キャベツとえのきのみそ汁 デコボン	肉団子のケチャップ煮 にんじんのシンプルサラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ	コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ いちご キャベツスープ	たらフライ 五目豆 大根と小松菜のみそ汁 デコボン 梅干し	ケチャップスパゲティ コーンスープ フルーツ
午後	牛乳 インドサモサ	牛乳 パンの日 みそチーズパン(自家製味噌使用)	牛乳 ミルクラスク きな粉あめ	麦茶 フルーツゼリー 小魚チップ	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい
	23(月)天皇誕生日	24(火)	25(水)避難訓練	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 ビスケット
昼食		ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ わかめとコーンのスープ デコボン	ポトフ 小松菜の和え じゃこふりかけ りんご	厚揚げのそぼろあん ほうれん草の磯辺和え まめふとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	あじのカレーフリッター コールスローサラダ なめこ汁 デコボン	五目御飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツ
午後		牛乳 お好み焼き	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 クレープ いちごジャム添え	麦茶 元気ヨーグルト ばりばりポテト	麦茶 しょうゆせんべい サレ

腸の働きを整えるレシピ

五目みそ汁(さつま芋)4人分

材 料

さつま芋	60g
だいこん	60g
はくさい	80g
にんじん	20g
油揚げ	12g
ねぎ	12g
かつおだし汁	600cc
みそ	16g

作り方

- 1) さつま芋、大根、にんじんは1cmの厚さに切る。
- 2) 白菜は拍子木切りにする。
- 3) 油揚げは油抜きし、細かく切る。
- 4) ねぎは小口切りに切る。
- 5) だし汁でねぎ以外の野菜と油揚げを煮る。
- 6) 野菜がやわらかくなったら、ねぎをいれて一煮立ちさせたところで味噌を入れる。

〇みそ汁で便秘解消!

発酵食品である味噌は便秘解消効果が期待できます。腸内環境を整え、便秘が改善されやすくなります。みそ汁に野菜や海藻を追加することで、便秘解消に大切な食物繊維もとることができます。

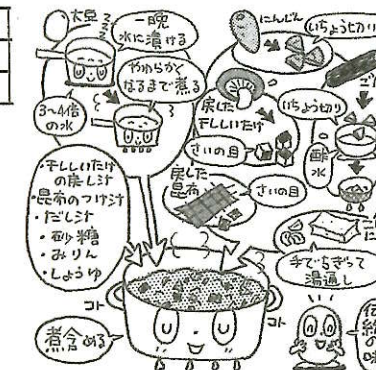
●五目豆煮

【材料】4人分/大人2人・子ども2人

大豆	1カップ
にんじん	1/4本
ごぼう	1/4本
干しいたけ	2枚
こんにやく	1/4枚
昆布	10cm角 1枚
だし汁	適宜
A 砂糖	大サジ1
みりん	大サジ1
しょうゆ	大サジ1/2

【つくり方】

- ① 大豆は前の晩に3~4倍の水にひたしておき、翌日やわらかくなるまで煮る(水煮缶やドライパック缶を使用するとそのまま使える)。
- ② にんじんは皮をむき、1cmの厚さに切る。ごぼうは皮をむき、1cmの厚さに切って酢水にさらし、アクをぬく。干しいたけは水にひたして戻し、さいの目に切る。こんにやくは手で小さくちぎり、湯通ししておく。昆布はさいの目に切り、水につけておく。
- ③ 干しいたけの戻し汁、昆布のつけ汁、だし汁、Aを鍋に入れ、①と②を入れて煮ふくめる。



※1か月の平均の栄養価です(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
1~2歳児	455kcal	16.8g	15.9g	1.3g
3~5歳児	415kcal	19.2g	20.2g	1.7g

☆今月はゆり組さんのリクエストメニューを取り入れました。

味噌を使ったメニューがいっぱいリクエストされましたよ! 昨年2月に(ひまわり組の時)ゆり組さんが作った味噌を使用します。手作り自家製味噌のおかげでお子さん達は味噌が大好きになりました!

斜め太字で下線がついているのがリクエストメニューです。

☆節分には、豆まきをして鬼を追い払い、いわしを焼いている匂いで鬼が近づかないように飾ったり、食べたりする風習があります。今月は節分にちなんで、いわし、大豆を使ったメニューをとりいれました。小さな豆には、私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

