



給食だより

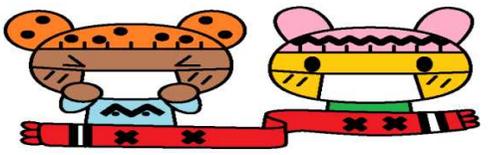


今月のテーマ 寒さに負けない
 今月の目標 病気をしないようなんでも食べる

平成27年1月30日
 城北アソカ保育園

寒さに負けない！食事で風邪予防！！ 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養を取り入れて風邪予防をしましょう。のどの乾燥も、風邪を引く要因のひとつです。手洗いうがいをし、適度な水分補給も行いましょう。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	いりどうふ みそマヨサラダ	ほうれんそうのスコーン	みかん
3	火	おにさんハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ほそまきずし	いりこ・丸ぼうろ
4	水	かわりきんぴら ごまずあえ	あげもち	枝豆
5	木	さかなのおろしに おかかあえ	チーズまんじゅう	こんぶ・せんべい
6	金	こそでだんごじる なたねあえ	フルーツヨーグルト	ジャムパン
7	土	クリームスパゲティ みかん		
9	月	にくじゃが ナムル	きなこちんすこう	いちご
10	火	さかなのちゃんちゃんやき ごまあえ	こんぶ・チーズ	ふかし芋
11	水	建国記念日		
12	木	ポークビーンズ ひじきに	カミカミラスク	いりこ・黒棒
13	金	ごもくたまごやき だいこんサラダ	カスタードクリームあえ	カステラ
14	土	ツナごはん とうふのすましじる みかん		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	コーンフレーク	チーズ
17	火	さかなのかばやき あまずあえ にんじんのしりしり	だいがくいも	こんぶ・ビスケット
18	水	おでん ごまマヨサラダ	ごまだれだんご	バナナヨーグルト
19	木	ぶたにくのピーナッツやき カミカミサラダ	とうにゅうのわふうケーキ	枝豆
20	金	🎂誕生日会🎂 セルフサンド ナポリタン サラダ スープ ゼリー	おたのしみ	いりこ・ビスコ
21	土	パン くだもの		
23	月	こんさいカレー ゆかりあえ	キャロットケーキ	フルーチェ
24	火	やきししゃも になます ワンタンスープ	あげもち	りんご
25	水	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	チョコシリアルクッキー	いりこ・梅の香巻
26	木	おやこじる なっとうあえ	いちごのムース	あべかわ
27	金	タンドリーサーモン ちゅうかサラダ グラッセ	ぜんざい	こんぶ・卵ボーロ
28	土	☆異年児交流☆ ピザ みかん		

畑のお肉
大豆



豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。肉よりも脂質が少なく低カロリーですが、鉄分やビタミンE、ビタミンB1、イソフラボン、食物繊維などが多く含まれています。なので、大豆から作られるものはどれも栄養満点!! 保育園の献立にも週に最低1度は大豆製品を取り入れ、マーボー豆腐はとっても喜んで食べてくれます\(^o^)/

☆きなこ豆乳の和風ケーキ☆

<材料>...子ども5人分

- ・小麦粉...50g
- ・ベーキングパウダー...小さじ2/1(1.5g)
- ・きなこ...大さじ2強(15g)
- ・サラダ油...大さじ1/2(6.5g)
- ・砂糖...大さじ2と小さじ1(20g)
- ・卵...1ヶ
- ・みりん...小さじ1と1/2(9g)
- ・豆乳...25cc

<作り方>

- ①小麦粉、ベーキングパウダーは混ぜておく。
- ②ボールに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③カップ(または、オープンシートを敷いた鉄板)に生地を入れ、180℃のオーブンで15~20分焼く。

大豆製品を使った新メニューを献立にいれました。よい体の教室の時の試食として家庭にひとつずつですが、お配りしますので食べてみてください♪

20日は誕生日会の為、ご飯はおりません。土曜日は、お箸と水筒だけ持って来て下さい。