



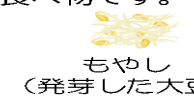
給食だより

令和8年1月30日
城北アソカ保育園




～大豆のチカラ～


節分の豆に使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから“畑の肉”と言われています。いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。



もやし
(発芽した大豆)



枝豆
(若い大豆)



大豆

栄養成分


- 鉄：貧血予防
- カルシウム・マグネシウム：丈夫な骨を作る
- ビタミンB1：疲労回復
- 食物繊維：便秘予防

機能性成分

- 大豆イソフラボン：骨粗鬆症の予防
- オリゴ糖：便秘予防
- サポニン：抗酸化作用(体の酸化を抑え、守る)

※機能性成分とは？
生命活動に必須の栄養素ではないが、健康を維持するなどの機能的効果が期待される成分。

加工食品



油あげ 納豆 きなこ
豆乳 おから 醤油 味噌

六間折詰株式会社

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ	2	牛乳・ロールパン	3	牛乳・卵ボーロ	4	牛乳・ふかし芋	5	ヨーグルト	6	牛乳・ビスコ	7	
昼食	麻婆豆腐 春雨ソテー		カレー 大根サラダ		オムレツ 中華サラダ 粉ふき芋		魚のみそ煮 みぞれ汁		豚肉と大根の炒め煮 ツナサラダ			
昼おやつ	牛乳・大学芋		オレンジゼリー・お菓子		牛乳・あずきときなこのクッキー		牛乳・ブラウニー		牛乳・シュガーバターパン			
朝おやつ	9	牛乳・カステラ	10	牛乳・せんべい	11		12	フルーチェ	13	チーズ	14	
昼食	大根のそぼろ煮 みそマヨ和え		マカロニグラタン フレンチサラダ グラッセ		魚のちゃんちゃん焼き ミネストローネ		シチュー 納豆		豚汁 卵焼き バナナ			
昼おやつ	牛乳・ツナチーズおにぎり		牛乳・豚まん		牛乳・りんごのケーキ		牛乳・ドーナツ・バナナ					
朝おやつ	16	牛乳・オレンジ	17	牛乳・丸ぼうろ	18	牛乳・スティックパン	19	牛乳・かりんとう	20	牛乳・ビスケット	21	
昼食	精進料理 みそ汁		魚の洋風焼き ごま和え わかめスープ		おからコロッケ 煮なます		ハヤシライス カミカミサラダ				焼きそば バナナ	
昼おやつ	牛乳・みそ饅頭				牛乳・いきなり団子		牛乳・小松菜とバナナのケーキ		ワッフル・果物			
朝おやつ	23		24	牛乳・みかん	25	牛乳・かりんとう	26	チーズ	27	牛乳・ハーベスト	28	
昼食	筑前煮 ビーフン炒め		魚のオーロラソース かぼちゃサラダ 和風スパゲティ		鶏の変わり焼き じゃこサラダ そうめん汁		すき焼き風煮 一食のり					
昼おやつ	牛乳・金時豆の甘煮		牛乳・さつま芋スコーン		牛乳・ツナマヨトースト		牛乳・コーンフレーク					
朝おやつ												
昼食												
昼おやつ												

★今月の目標★

寒さに負けない。

病気に負けないようになんでも食べる。

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。