



きゅうしょくだより 2月

令和7年2月1日発行 加茂こども園



2月 こんだてひょう

**「畑のお肉」
大豆のおはなし**

豆腐 油揚げ きな粉 味噌 納豆

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれるもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

食育クイズ!

冬野菜の代表、白菜。
白菜の産まれた国はどこでしょう。

①日本 ②中国 ③韓国

正解は ②中国です。

白菜は中国生まれの冬野菜。
英語では「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれています。
また、キャベツと白菜は「アブラナ科」というグループの野菜になります。

レンコンとゆで卵のサラダ

- 〈材料〉
- レンコン 50g
 - きゅうり 30g
 - かにかま 3本
 - 卵 2個
 - マヨネーズ 20g
 - 塩胡椒 適量



- 〈作り方〉
- ①レンコンはいちょう切りにし、湯がいて柔らかくする。
 - ②きゅうりは細切りにして塩もみをし、水分を絞る。
 - ③卵はゆで卵にして、お好みの大きさに潰す。
 - ④カニカマはお好みの大きさに切る。
 - ⑤すべての材料を混ぜ、マヨネーズと塩胡椒で味付けして完成。

1月たんじょうかいメニュー



- ★カレーチャーハン
- ★コンソメスープ
- ★ちくわの磯辺揚げ
- ★果汁ゼリー

日	曜日	昼	食	おやつ
1	土	豚汁 焼き魚		菓子 牛乳
2	日			
3	月	ビーフシチュー キャベツの福神漬和え パナナ		きなこボーロ 牛乳
4	火	ジャーマンオムレツ ゆで野菜サラダ トマト		菓子 牛乳
5	水	豆腐チャンプルー ブロッコリーとカニカマのサラダ ごまたくあん		★さつま芋の塩カラメル 牛乳
6	木	鶏肉と大豆の炒め煮 洋風白和え 黄桃		菓子 牛乳
7	金		たんじょうかい 赤鬼ランチ 春雨スープ みかん	菓子 ヤクルト
8	土	焼きそば スティックきゅうり		菓子 牛乳
9	日			
10	月	他人丼 切り干し大根のサラダ パナナ		★黒糖ケーキ 牛乳
11	火		建国記念の日	
12	水	ひじきスパゲッティ ゴマネズサラダ ゆで卵		菓子 ヨーグルト
13	木	豚肉の生姜焼き 甘酢キューブサラダ ごまふりかけ		菓子 ミルク
14	金	せいかつほっぴょうかい(1.2歳児) パン ジュース コーン入りかき玉汁 焼き魚 みかん		菓子 牛乳
15	土	親子丼 キャベツの塩昆布和え		菓子 牛乳
16	日			
17	月	青菜の炒め煮 フライド人参 ごまふりかけ		★リンゴマフィン 牛乳
18	火	豆乳味噌汁 タラのカレーチーズ焼き みかん		菓子 牛乳
19	水	麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 卵焼き		菓子 ミルク
20	木	牛肉の柳川風 かぼちゃの天ぷら パイン		菓子 牛乳
21	金	中華丼 春雨サラダ パナナ		★豆乳プリン
22	土	せいかつほっぴょうかい(3・4・5歳児) パン ジュース		菓子 牛乳
23	日		天皇誕生日	
24	月		振替休日	
25	火	鮭の味噌パン粉焼き きゅうりとしらすの酢の物 味付けのり		菓子 牛乳
26	水	スープ春雨 小松菜と厚揚げのおかか煮 小魚		★フルーツフルーチェ
27	木	切り干し大根煮 かみかみごぼう ゆで卵		菓子 牛乳
28	金	カレー 大豆サラダ 黄桃		菓子 ミルク

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。