

給食だより 2月

〈大豆の栄養〉

①色々な食品になっています。

大豆は昔から、加工することによって、さまざまな食品に変化させて食べられてきました。味噌や醤油など、私たちの普段の生活に欠かせないものばかりです。

②生活習慣の予防

大豆は、お腹の中をきれいにする食物繊維が豊富です。また、大豆の脂質は血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防します。

③大豆の栄養

大豆には、筋肉のもとになるたんぱく質のほか、骨を強くするカルシウム、血液のもとになる鉄分など、成長期に必要な栄養がたくさん含まれています。



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	木	棒チーズ	豚肉の生姜焼き・酢の物・みそ汁・果物		豆腐ドーナツ
2	金	ビスケット	魚のムニエル・和え物・清し汁・トマト		アップルヨーグルトケーキ
3	土	ポーロ	シチュー・野菜サラダ・果物	ハヤシライス・野菜サラダ・果物	あんぱん
4	日				
5	月	食パン	魚の煮付け・海藻サラダ・清し汁・トマト	魚の竜田揚げ・海藻サラダ・清し汁・トマト	フルーツヨーグルト
6	火	ビスケット	厚揚げの卵とじ・三色なます・果物		キャロットチーズ蒸しパン
7	水	バナナ	魚の塩焼き・和え物・みそ汁・トマト		ミルクスコーン
8	木	せんべい	シチュー・ドレッシングサラダ・果物	ポークカレー・ドレッシングサラダ・果物	グリーンケーキ
9	金	棒チーズ	マーボー豆腐・酢の物・清し汁・トマト		ジャムクッキー
10	土	クラッカー	温そうめん・大豆の甘煮・果物	チャンポン・大豆の甘煮・果物	おにぎり
11	日				
12	月				
13	火	ポーロ	魚の照り焼き・青菜とコーンのサラダ・みそ汁・果物		人参とおからのケーキ
14	水	ビスケット	そぼろ煮・ブロッコリーのおかか和え 清し汁・トマト	チキンカツ・ブロッコリーのおかか和え 清し汁・トマト	チョコレートプラマンジェ
15	木	ヨーグルト	おでん・ほうれん草の和え物・果物		かぼちゃ饅頭
16	金	食パン	五色焼き・ナムル・清し汁・トマト		バナナとココアのケーキ
17	土	せんべい	豚丼・和え物・果物		ロールパン
18	日				
19	月	バナナ	魚のカレーチーズ焼き・和風スパゲティーサラダ・野菜スープ・トマト		たこ焼き風
20	火	棒チーズ	ひじき炒め・ポテトサラダ・みそ汁・果物		米粉と豆乳蒸しパン
21	水	クラッカー	かぼちゃがゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 コーンスープ・果物	赤鬼ランチ・えびフライ・ゆで野菜 コーンスープ・果物	ケーキ
22	木	ヨーグルト	すき焼き風・ブロッコリーサラダ・みそ汁・トマト		じゃこトースト
23	金	ビスケット	煮物・ゆで野菜・清し汁・トマト	コロッケ・ゆで野菜・清し汁・トマト	ヨーグルトムース
24	土	ポーロ	キャベツたっぷり塩うどん・がんもどきの甘煮・果物		おにぎり
25	日				
26	月	食パン	ツナと切干大根の炒め物・酢の物・みそ汁・果物		ホットケーキ
27	火	せんべい	そぼろ煮・野菜サラダ・清し汁・トマト	チキン南蛮・野菜サラダ・清し汁・トマト	ぜんざい
28	水	バナナ	冬野菜シチュー・和え物・果物		ジャムサンド