



# もいのキッチンだよ!

2024. 2

2月4日は「立春」です。暦のうえでは春の始まりとされていますね。冬の寒さはまだまだ続いていますが、子ども達は元気に園庭を駆け回っています。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え元気に過ごしましょう

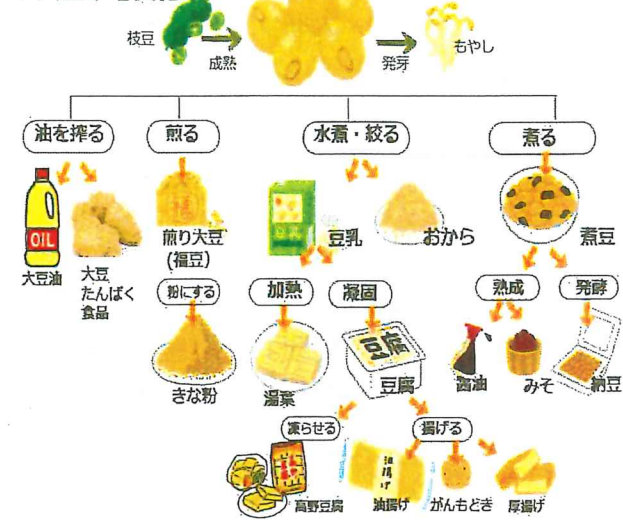
## ☆大豆はとっても変身上手です☆

“私は納豆が嫌いだけど、お父さんは毎朝食べるよ!” “なんで嫌いなの?” と尋ねると “臭いから嫌い!” そんな会話を子ども達としました。大豆は様々な食品や調味料に変身します。大豆から作られるものは、どれも栄養満点で脳の活性にとっても良いとされています。節分を通した豆まきをするのではなく、ご家庭でも子どもに意味や由来を伝え、節分に対する知識や大豆の変化について話し合うことも食育につながりますね♪

～さて、今年も園に鬼は来ます。泣かずに鬼を退治できるかな?～



### #大豆の七変化!



### 子ども達に大人気の給食メニュー

#### \*肉団子のケチャップ煮レシピ\*

豚ひき肉 250g 玉ねぎ 50g 人参 40g 小松菜 120g 卵 1個 塩少々 生姜少々 片栗粉 23g 揚げ用油

ケチャップ 58g ウスターソース 20g

1. 玉ねぎ・人参をみじん切りにする
2. 小松菜は細かく切り、ゆでてしっかり水気を絞る
3. ボールにひき肉・卵と1・2、塩・胡椒・生姜・片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
4. 3を丸めて170℃の油で揚げる
5. 肉団子をケチャップとソースで煮る

### 七草粥と繭玉作り



たちばな・くるみ組が切った野菜を大釜に入れて園庭で七草粥パーティーが園庭で行われました。“おいし〜ね♪”と熱々のお粥を何度もおかわりをしていました。また、1年の健康と願いを込め、キンメ・鉛筆・小判・ぞうりなど繭玉作りを楽しみました。

## 献立表

2024/02月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの煮付け,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,蒸しケーキ
02	金	麦茶,とんがりコーン	五目御飯,鶏肉のから揚げ,大豆煮,彩りお浸し	ミルク,お焼き
05	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,マーボーとうふ,春雨と炒り卵のサラダ,ポイルブロッコリー	ミルク,豆腐ドーナツ
06	火	麦茶,アスパラガス	御飯,酢豚,厚焼き玉子,もやしの彩り和え	ミルク,コンフレーク
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,サラダ,大根のあちら漬け	ミルク,黒糖蒸しパン
08	木	麦茶,ビスケット	御飯,筑前煮,ほうれん草のキッシュ,みそ汁	ミルク,シュガーパン
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,厚揚げの味噌炒め,もやしのナムル,じゃがベーコン	ミルク,かぼちゃのケーキ
13	火	麦茶,アスパラガス	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,厚焼き玉子	ミルク,マカロニきな粉
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,青菜の卵和え,らっきょう漬	ミルク,いちごケーキ
15	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,切干大根のサラダ,けんちん汁	フルーツヨーグルト
16	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,大根煮,キャベツのツナサラダ	ミルク,マドレーヌ
19	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,ちくわ磯辺揚げ,ゴマドレッシングサラダ,三色なます	ミルク,クッキー
20	火	麦茶,アスパラガス	しょうゆスパゲティ,チキンサラダ,粉ふき芋	ミルク,みたらし団子
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの竜田揚げ,玉子焼き,ブロッコリーのごま和え	ミルク,ホットケーキ
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,パンサンス,南瓜のグラッセ	ミルク,バターラスク
26	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,肉団子のケチャップ煮,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,りんご	ミルク,パウンドケーキ
27	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ちくわ煮,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,蒸しケーキ
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ひじきゴマネーズ,小松菜のおかか和え	ミルク,スコーン
29	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,鶏のレモン揚げ,かみかみサラダ	ジャムパン,ミルク

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	544	21.9	17.1	252	2.1	167	0.28	0.45	25	4.4	2.1
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	94	95	107	97	84	79	90	125	114	122	131
3才未満児	475	18.8	14.8	246	1.7	128	0.24	0.41	19	3.7	1.6
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	103	102	116	117	74	69	96	152	95	116	107