

2月の南式立 & 総合食だより

平成30年1月21日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食				1日	2日
昼食				シーチキン定食 高野豆腐の餅とじ 豆苗なます もやしの特製汁・イリコ	牛乳ききり おすまし イリコ
献立表 おやつ				おなか・野菜食物・おすまし みかん・お茶	おなか・野菜食物・おすまし ゆり大玉・お茶
献立	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ロールパン ツナサラダ かにかまスープ イリコ	大豆定食 豆粒の味噌カツ魚・キャベツ ほうれん草としめじの炒めし 豆苗の味噌汁・イリコ	チキンライス ブロッコリーとコーンサラダ コンソメスープ イリコ	しそもじ定食 竹輪のかば焼き・キャベツ 豆苗ひきき しめじの味噌汁・イリコ	大豆定食 白菜の柚子ポン酢物入 白菜の味噌汁 イリコ
献立表 おやつ	おなか・野菜食物・おすまし バナナ・ヨーグルト	おなか・野菜食物・おすまし いちももパン・お茶	おなか・野菜食物・おすまし りんご・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし バナナ・お茶	おなか・野菜食物・おすまし フルーツデザート・お茶
献立	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	魚卵卵目	豚骨焼 インゲンのごま揚げ みかん イリコ	小豆定食 大豆ミートのから揚げ・キャベツ 小松菜と揚げの煮物 しめじの味噌汁・イリコ	しゃもじ ポークチャップ風食 わかめスープ イリコ	豚骨カレー ゴボウサラダ りんご イリコ
献立表 おやつ		おなか・野菜食物・おすまし バナナ・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし バナナ・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし バナナ・お茶	おなか・野菜食物・おすまし バナナ・お茶
献立	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	魚卵チャーハン 魚卵味噌 鶏スープ イリコ	大豆定食 肉類のチーズ揚げ・キャベツ あんぱらごぼう 豆苗の味噌汁・イリコ	ふりかけ定食 キャベツのごま味噌炒め ゆず大根の味噌煮サラダ 豆苗の味噌汁・イリコ	小豆餅 中華煮きりサラダ いちご イリコ	ゴキウチャーハン ツナポテトサラダ クリームシチュー イリコ
献立表 おやつ	おなか・野菜食物・おすまし りんご・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし 梨のアップル・お茶	おなか・野菜食物・おすまし ジャムサンド・お茶	おなか・野菜食物・おすまし 揚げたて・お茶	おなか・野菜食物・おすまし 果物・お茶
献立	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ゴキウ定食 豆汁のから揚げ・キャベツ ゆず大根の煮め煮 ニサン平の味噌汁・イリコ	カレーピラフ コーンスローサラダ きのこスープ イリコ	たまごサンド 大豆の甘煮・人参グラッセ インゲンとコーンのバター炒め サーモンシチュー・イリコ		
献立表 おやつ	おなか・野菜食物・おすまし 果物のお餅みつき・お茶	おなか・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	おなか・野菜食物・おすまし プリン・お茶		



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、華が少なくてやわらかいりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおススメ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの葉の部分も、もろとんぼの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は乾燥を強くするβカロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



脳を育てる「DHA」

DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が早い乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内でつくられる量が少ないので、食糧から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわしなどの魚食に多く含まれています。