



2023年2月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	ごはん、ぎょうざ、小松菜とコーンのごまあえ、豆腐とたまごのスープ	牛乳、どらや焼き
2	木	手作りホットドック、豆乳ポトフ、フルーツミックス	牛乳、菜飯おにぎり
3	金	節分・恵方巻き、鶏肉の龍田揚げ、ほうれん草とえのきのあえもの、五目汁	牛乳、鬼まんじゅう
4	土	親子丼、白菜とツナのごま酢あえ、じゃがいもと切干しのみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
5	日		
6	月	ごはん、魚のごま照り焼き、筑前煮、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、揚げいも
7	火	ごはん、豚こま天、きゅうりとチーズの酢のもの、なすとたまねぎのみそ汁	牛乳、豆乳もち
8	水	キッズピビンバ、じゃがいもとのりの中華スープ、オレンジ	牛乳、簡単チーズケーキ
9	木	パン、鮭のピカタ、小松菜としめじのソテー、かぼちゃのスープ	牛乳、あずきおにぎり
10	金	ごはん、鶏だんごのてり煮、ポテトサラダ、青菜とわかめのみそ汁	豆乳ココア、プリン、ビスケット
11	土	<建国記念の日>	
12	日		
13	月	ごはん、蒸しさばの照りつけ、きゅうりとほろさめのサラダ、冬野菜の煮もの風汁	牛乳、フルーツ白玉
14	火	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草のサラダ、さつま芋と大根のみそ汁	牛乳、ココアケーキ
15	水	大豆カレー、ブロッコリーのサラダ、フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、薄皮もち
16	木	パン、白身魚のムニエル、野菜炒め、クリームコーンスープ	牛乳、豆おにぎり
17	金	ごはん、納豆のおとし揚げ、きゅうりとささみのごまサラダ、かぼちゃとごぼうのみそ汁	牛乳、豆乳ババロア、せんべい
18	土	ごはん、ひじきの厚焼き卵、ほうれん草のごまあえ、豆腐と里芋のみそ汁	牛乳、黒糖蒸しパン
19	日		
20	月	わかめごはん、魚の揚げおろし煮、さつま芋のマヨサラダ、キャベツと豚肉のみそ汁	牛乳、ココアプリン
21	火	豚肉のあんかけ丼、切干大根のサラダ、豆腐としめじのみそ汁、バナナ	牛乳、ポテトのたこ焼き風
22	水	いなり寿司、温そうめん、フルーツミックス	牛乳、ごまドーナツ
23	木	<天皇誕生日>	
24	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとえのきたけの酢の物、かき玉汁	牛乳、じゃこおにかおにぎり
25	土	ごはん、カレー肉じゃが、ブロッコリーのごま酢あえ、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
26	日		
27	月	ごはん、鮭の西京焼き、れんこんのきんぴら、こまつな汁	牛乳、いちごジャムケーキ
28	火	ごはん、豆腐のうま煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、白玉ぜんざい

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

**「乾物」で健康生活**



保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華丼の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

**★乾物の利点**

**■価格が安定している**

もともと乾物は、私たちのご先祖が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品、比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

**■常温保存ができる**

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を出られない時



災害時



忙しくて買い物に行けない時

**■うま味が増える**

乾燥させることで、うま味のもとである、グアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。



**■栄養が豊富**

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

酸素を全身に供給して貧血を予防



カルシウム補給(干しえび・ごまなど)  
丈夫な骨や歯を作る



食物繊維補給(わかめ・かんてんなど)  
腸内環境を改善して便秘を予防



ビタミンD(干しいたけなど)  
カルシウムの吸収促進



**★おすすめ乾物**

**■凍り豆腐(別名・高野豆腐)**

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。

**■切干しだいこん**

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろんな料理に手間なくプラスできる万能食材です。

