平成２９年度２月献立予定表♡以上児　若葉保育園

	献立	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1 木	ナポリタン・スティック野菜 ころころスープ	スパゲティ・上白糖・マヨネーズ 三温糖・ごま・精白米	のむヨーグルト・ベーコン 大豆・卵・ウインナー・のり チーズ・かつお節・するめ	玉ねぎ・しいたけ・ﾋﾟｰﾏﾝ・きゅうり 人参・ミニトマト・ほうれん草 コーン・しめじ・グリーンピース	10 のむヨーグルト 3 おにぎり・するめ・お茶	628	25.6	14.2	2.2
2 金	照り焼きチキン・コーンサラダ 玉ねぎのみそ汁・プルーン・ごはん	三温糖・上白糖・ごま油 精白米・シュークリーム	牛乳・鶏胸肉・わかめ 高野豆腐・かつお節・するめ	キャベツ・コーン・トマト きゅうり・玉ねぎ・人参・プルーン	10 牛乳 3 シュークリーム・するめ・お茶	635	26.7	21.0	1.9
3 土	サンドイッチ・野菜スープ ヨーグルト	食パン・マヨネーズ・三温糖 ビスケット	牛乳・卵・ツナ・ヨーグルト	きゅうり・いちごジャム 玉ねぎ・キャベツ・人参 しいたけ・えのき	10 牛乳 3 ビスケット・牛乳	714	27.2	24.1	2.1
5 月	厚揚げのそぼろ炒め・磯和え かきたま汁・プルーン・ごはん	こんにゃく・三温糖・ごま 片栗粉・精白米・小麦粉 マーガリン・上白糖	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・のり・卵 かつお節・チーズ	人参・グリーンピース・キャベツ たけのこ・きゅうり・玉ねぎ・しいたけ あさつき・プルーン・バナナ	10 牛乳 3 バナナケーキ・お茶	664	24.1	22.0	2.0
6 火	ささみフライ・春雨サラダ カレースープ・ごはん	春雨・三温糖・ごま油 じゃがいも・精白米・クラッカー	のむヨーグルト ささみフライ・チーズ	キャベツ・人参・きゅうり みかん缶・玉ねぎ・カリフラワー グリーンピース	10 のむヨーグルト 3 チーズクラッカー・お茶	645	26.5	15.6	2.4
7 水	鮭のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ・白菜スープ ごはん・オレンジ	上白糖・ごま・マヨネーズ 片栗粉・精白米・じゃがいも マーガリン	牛乳・鮭・高野豆腐 青のり	ブロッコリー・トマト・コーン 白菜・人参・えのき・オレンジ	10 牛乳 3 じゃがバタ・ｶﾙｼｳﾑ牛乳	608	27.1	17.1	1.4
8 木	こぎつねごはん・ミートボール トマト・もやしのみそ汁	三温糖・精白米・せんべい	のむヨーグルト・油揚げ 鶏ひき肉・ミートボール かつお節	人参・いんげん・トマト もやし・しいたけ	10 のむヨーグルト 3 せんべい・お茶	678	23.2	24.0	2.4
9 金	ホイコーロー・かぼちゃサラダ チーズ・マカロニスープ・ごはん	上白糖・片栗粉・マヨネーズ 米粉マカロニ・精白米 ホットケーキ	牛乳・豚もも肉・チーズ 絹ごし豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・人参・きゅうり グリーンピース・しいたけ	10 牛乳 3 ホットケーキ・お茶	681	27.1	20.3	2.1
10 土	ロコモコ丼・きのこスープ	上白糖・マヨネーズ 精白米・クラッカー	牛乳・木綿豆腐・高野豆腐 豚ひき肉・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・トマト・レタス きゅうり・小松菜・人参 しめじ・しいたけ・えのき	10 牛乳 3 ヨーグルト・ｸﾗｯｶｰ・お茶	687	31.0	24.4	2.3
12 月	振替休日								
13 火	豚肉のアップルソース カリフラワーサラダ 青菜のみそ汁・麦ごはん	上白糖・マヨネーズ・三温糖 精白米・もち麦・原宿ドッグ	のむヨーグルト・豚もも肉 卵・高野豆腐・かつお節・昆布	玉ねぎ・りんご・しめじ カリフラワー・人参 きゅうり・小松菜	10 のむヨーグルト 3 原宿ドッグ・昆布・お茶	652	26.1	19.1	1.3
14 水	ハートコロッケ・うずらフライ しらす和え・豆腐スープ・麦ごはん	コロッケ・調合油 三温糖・ごま・米粉マカロニ 精白米・もち麦	牛乳・うずらフライ しらす・木綿豆腐・わかめ・小魚	ブロッコリー・きゅうり 人参・しいたけ	10 牛乳 3 カップデザート・小魚・お茶	627	22.1	22.1	2.1
15 木	厚揚げの甘酢炒め・マヨ和え すまし汁・ごはん	三温糖・片栗粉・マヨネーズ ごま・精白米・マカロニ	のむヨーグルト・厚揚げ 豚もも肉・大豆・かつお節 きなこ・牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜・きゅうり トマト・コーン・人参 しめじ・しいたけ・みつば	10 のむヨーグルト 3 マカロニあべかわ・牛乳	637	24.0	18.2	1.3
16 金	ひじきごはん・五目豆 豚汁・デコポン	こんにゃく・上白糖・ごま じゃがいも・精白米・ポテトスナック	牛乳・ひじき・油揚げ 高野豆腐・五目豆・豚バラ肉 木綿豆腐・かつお節・のむヨーグルト	人参・しいたけ・いんげん しめじ・ねぎ・デコポン	10 牛乳 3 ポテトスナック・のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	631	23.5	16.1	1.8
17 土	食パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト	食パン・ビスコ	牛乳・ツナ ヨーグルト・するめ	バナナ	10 牛乳 3 ビスコ・するめ・お茶	688	24.5	26.6	2.2
19 月	鶏肉のパン粉焼き・トマトサラダ ほうれん草スープ・ごはん	パン粉・三温糖・上白糖 精白米・せんべい	牛乳・鶏胸肉・チーズ 青のり・大豆	トマト・きゅうり・ほうれん草 人参・しいたけ	10 牛乳 3 せんべい・ｶﾙｼｳﾑ牛乳	683	25.1	25.2	2.1
20 火	ツナクリームスパゲティ チーズサラダ・たまごスープ	スパゲティ・三温糖・ごま油 小麦粉・マーガリン・ごま	のむヨーグルト・ツナ・豆乳 チーズ・卵・わかめ・するめ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 しめじ・きゅうり・コーン レタス・しいたけ	10 のむヨーグルト 3 みそ蒸しパン・するめ・お茶	649	25.8	21.6	2.1
21 水	ハヤシライス（麦ごはん） みかんサラダ・ケーキ	じゃがいも・精白米・もち麦 米粉マカロニ・上白糖・ごま油 ケーキ・ドーナツ	牛乳・豚もも肉 ハム・小魚	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・みかん缶・きゅうり	10 牛乳 3 焼きドーナツ・小魚・お茶	668	23.1	16.3	2.3
22 木	魚の塩こうじ焼き・ごま酢和え 豆腐のみそ汁・ごはん	上白糖・ごま・精白米 食パン・クリーム	のむヨーグルト・あじ 油揚げ・木綿豆腐・煮干し	もやし・人参・小松菜 きゅうり・しめじ・みつば バナナ・みかん缶・いちご	10 のむヨーグルト 3 クリームサンド・お茶	654	29.7	16.3	2.3
23 金	豆腐の中華煮・ポテチサラダ もやしスープ・ちーかま・ごはん	ごま油・三温糖・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ 精白米・クラッカー	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 木綿豆腐・ヨーグルト・ベーコン ちーかま・のむヨーグルト・昆布	生姜・チンゲン菜・人参 しいたけ・たけのこ・きゅうり キャベツ・もやし	10 牛乳 3 クラッカー・昆布 のむヨーグルト	624	21.1	20.3	1.8
24 土	マカロニグラタン バナナ・ヨーグルト キャベツスープ	マカロニ・上白糖・精白米	牛乳・ベーコン・チーズ ヨーグルト・卵・のり	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・バナナ・キャベツ	10 牛乳 3 おにぎり・お茶	685	26.6	20.7	1.1
26 月	切干大根の煮つけ・白和え じゃがいものみそ汁・ごはん	三温糖・こんにゃく・ごま じゃがいも・精白米 小麦粉・調合油	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐 木綿豆腐・わかめ・煮干し 卵・きなこ	切干大根・しいたけ・しめじ いんげん・ほうれん草・人参 ミニトマト	10 牛乳 3 ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ・ｶﾙｼｳﾑ牛乳	712	24.4	23.3	1.8
27 火	タンドリーチキン・野菜サラダ クリームコーンスープ・ごはん	米粉マカロニ・三温糖 ごま油・精白米・小麦粉・マーガリン	のむヨーグルト 鶏胸肉・ヨーグルト・卵	玉ねぎ・トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ きゅうり・コーン・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・人参 ほうれん草・しめじ・かぼちゃ・ﾚｰｽﾞﾝ	10 のむヨーグルト 3 かぼちゃパン・お茶	689	23.8	20.3	2.4
28 水	魚のみそ煮・おひたし けんちん汁・麦ごはん	三温糖・じゃがいも・こんにゃく 精白米・もち麦・ビスケット	牛乳・タラ・かつお節 木綿豆腐・のむヨーグルト	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・大根・ねぎ しめじ・しいたけ	10 牛乳 3 ビスケット・のむヨーグルト	621	26.1	11.1	2.1
					平均	659	25.4	20.0	2.0
					保育園の目標値	658	24.7	18.3	2.3未満

残留農薬とは…

害虫や雑草防除のために散布した農薬のうち、収穫物に残った農薬のこと。農薬は使って良い成分とその使い方を国が厳しく決めていて、農作物に残留しても健康に害がないとされる基準量も定められています。
国内の食べ物は、保健所などが市場や店で抜き取り調査をし、基準値を超える農薬が残っていないか確認をしていますが、輸入した農作物には注意が必要なものもあります！輸入品には運ぶ間に腐ったり虫がついたりしないように、収穫後に殺虫剤・殺菌剤・防カビ剤を散布すること（ポストハーベスト）があるためです。

残留農薬の除去

もし農薬が残留していても、**よく水洗いすること**で多くを流せます。生のままで食べるものや表面積の大きな葉野菜は念入りに洗ったり、茹でこぼしたりすることで残留量を減らすことができます。子どもと一緒に食材を洗う時には農薬などを流す意味もあることを話すと良いですね(=ﾟωﾟ)/
農薬は農作物の表面に残留することが多いため、除去するには**皮を厚めにむくことが最も効果的。**調理法では**「あげる・炒める・茹でる」の順に効果が高い**とされています。高温で調理することで農薬が気化・分解されるため、**100℃以上での高温調理は除去率がかなり高い**という報告もあります。

JAS 認定機関名

地元農家の作ったものが買えるスーパーや直売所で選ぶのもひとつの手です(*ﾟωﾟ*)
直売所では出荷する生産者が集まり、独自に農薬の基準を作っているところが多くあります。
農薬や化学肥料を使わない厳しい基準を満たした農作物には「有機JASマーク」の表示がつけられるのでこれも参考になります。