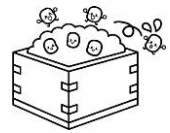


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

鬼は外！

福は内！



冬から春への節目となる日として2月3日は節分、翌日の4日は春の始まりの日で立春です。

昔の日本では季節の変わり目に災い、つまり鬼が来るといわれており、節分には豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒイラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。

豆は「魔を滅する」ということから鬼の目をつぶす、ヒイラギのトゲといわしの臭いは、鬼の侵入を防ぐという意味があるようです。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ ヨーグルト	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
2	金	いわしのかば焼き 大根サラダ みそ汁 牛乳 手作り鬼まんじゅう	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
5	月	まつかぜや松風焼き ひじき煮 白菜スープ 牛乳 手作り米粉のチーズ蒸しパン	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	こあら組リクエスト給食 ☆魚のフライ ☆豆腐スープ ☆ハムとチーズのさっぱりサラダ ミルク 田舎パイ(さつま芋)	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	ひじき煮
7	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません おにたいじ 鬼退治カレー フルーツヨーグルト プリン		魚	はんぺん焼き
8	木	さけのねぎみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁 牛乳 ☆手作りチーズケーキ	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	にくだんごと春雨のスープ くだもの じゃこおひたし 牛乳 メープルマーブルパン	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入りオムレツ
13	火	ポークビーンズ くだもの みそ汁 ヨーグルト	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
14	水	さば鯖のカレームニエル すまし汁 こんさい根菜のうま煮 ミルク カステラ	308kcal 13.0g 15.4g 183 mg 1.8g	大豆製品	湯豆腐
15	木	おやこに親子煮 五目汁 牛乳 手作りクッキー	255kcal 19.4g 6.6g 339 mg 1.9g	淡色野菜	ポトフ

☆マークはぱんだ組・こあら組の子どもたちからのリクエストメニューです。

〇〇〇 食事のマナー 〇〇〇

子どもたちが、食事中じっとしていない、食べ物をお口のなかっぱいにほおぼしてしまう、料理をこぼす、お茶碗やスプーン・お箸が上手に持てない等、食事のマナーに関する困りごとはよく聞かれます。

毎日の食事の中で繰り返し練習することにより、年齢に応じて段々と習得できるようになっていきます。

食事のマナーが良い姿は気持ちが良いものです。

まずはお家の方が食事のマナーを意識して実践し、子どもたちに根気強く、伝えていきましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「青菜のごま炒め」です。旬のオータムポエムを使用予定です。アスパラ菜とも言い、茎が太く甘みがあります。おひたしや炒め物、おみそ汁など、いろいろな料理に使われます。

風邪予防に効果的なカロテンやビタミンCが豊富です。

※食材の納品状況によっては「チンゲン菜」で代用する場合があります。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	金	<u>㊟いい歯・食育の日</u> かみかみバーグ 昆布和え みそ汁 牛乳 手作り米粉のガトーショコラ	228kcal 14.5g 11.7g 214 mg 1.8g	芋	里芋煮
19	月	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 青菜のごま炒め ミルク クリームパン	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	魚	魚のホイル焼き
20	火	ミートソース 卵スープ くだもの 牛乳 手作りすなっ麩	302kcal 17.4g 7.9g 279 mg 2.2g	大豆製品	納豆あえ
21	水	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません 塩昆布ごはん 鮭のチーズ焼き 白和え みそ汁 ミニデザート ヨーグルト		緑黄色野菜	かぼちやのみそ汁
22	木	高野豆腐の卵とじ くだもの みそ汁 牛乳 手作り揚げパン	195kcal 12.5g 10.1g 202 mg 1.5g	肉	鶏のからあげ
26	月	ぱんだ組リクエスト給食 ☆みそラーメン ☆のり酢あえ くだもの ミルク マドレーヌ	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
27	火	豚肉の香味焼き 切りほしだいこんの炒め煮 みそ汁 牛乳 手作りスコーン	234kcal 18.7g 5.9g 330 mg 1.6g	淡色野菜	コールスローサラダ
28	水	キャベツメンチ ブロッコリー なめこ汁 ミルク メロンパン	262kcal 12.9g 16.0g 159 mg 0.6g	魚	シーフードグラタン
29	木	五目煮 みそ汁 ヨーグルト	261kcal 20.6g 7.3g 279 mg 2.1g	肉	そばろ丼

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。