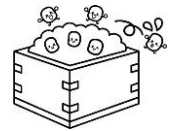


# 2月の給食だよ！



## 「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	火	はるさめ ちゅうかふういた 春雨の中華風炒め かきたまみそ汁 くだもの 牛乳 手作りきな粉揚げパン	268kcal 19.7g 8.6g 295 mg 1.6g	淡色野菜	寄せ鍋
2	水	まつかぜ や 松風焼き こんぶ あ 昆布和え はくさい 白菜スープ 牛乳 手作りコーンマカロン	203kcal 14.1g 11.4g 193 mg 1.2g	魚	魚の ホイル焼き
3	木	いわしのかば焼き ひじきサラダ すまし汁 牛乳 米菓 クッキー	361kcal 20.2g 17.1g 340 mg 1.6g	緑黄色野菜	ミネストローネ
4	金	とりにく こうやどうふ あ に 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 けんちん汁 はくさい 白菜のコールスロー 牛乳 カステラ そう：手作り豆腐	269kcal 22.3g 6.2g 313 mg 2.5g	海藻	ひじき煮
7	月	おやこに 親子煮 みそ汁 くだもの 牛乳 田舎パイ(さつまいも) ばんだ：手作り豆腐	269kcal 16.3g 11.1g 198 mg 1.3g	魚	ぶりの 照り焼き
8	火	さけ や う はない 鮭のねぎみそ焼き 卵の花炒り みそ汁 牛乳 ㊦チョコパン ㊦ジャムパン	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	水	【完全給食】カレーの日*白いご飯はいりません とら 寅カレー フルーツヨーグルトあえ ゼリー		卵	チーズ入り オムレツ
10	木	コーンさつま揚げ ごまあえ とんじろ 豚汁 ミルク シュガースコーン(オレンジ)	245kcal 19.0g 7.6g 283 mg 1.3g	淡色野菜	ポトフ
14	月	さけ つ や やさい 鮭の漬け焼き 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 手作りきな粉蒸しパン	196kcal 20.3g 19.1g 286 mg 1.6g	大豆製品	納豆あえ
15	火	㊦いい菌・食育の日 だいず あ 大豆のかみかみ揚げ 牛乳 たまご やさい 卵と野菜のスープ メーブルマーブルパン	215kcal 11.0g 5.8g 170 mg 1.7g	海藻類	わかめのみそ汁

## 大豆の栄養



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「まめまめサラダ」。  
ゆで大豆、コーン、野菜、ハムをドレッシングであえます。

◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」といわれており、成長期に欠かせないカルシウム、鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

しかし、子どもの窒息・誤飲事故防止として、2021年1月、消費者庁が「硬い豆やナッツ類は5歳以下のこどもには食べさせないで」と呼びかけました。炒り豆などはかみ砕きにくく、誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまう恐れがあるため避けることが賢明です。

保育園では安全に食べられるように大豆の水煮を利用しています。

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	水	マーボー大根 <sup>だいこん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの ミルク マドレーヌ	279kcal 13.0g 15.2g 213 mg 1.9g	魚	エビフライ
17	木	いりどり <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> チーズ 牛乳 手作りクッキー	257kcal 17.4g 5.9g 386 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のルツ <sup>とりにく</sup> や <sup>や</sup> 焼き まめまめサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りきな粉トースト	206kcal 16.5g 9.3g 203 mg 1.7g	芋類	肉じゃが
21	月	鯖 <sup>さば</sup> の <sup>き</sup> れ <sup>だいこん</sup> ムニエル 切り干し大根の煮物 <sup>にも</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りおからブラウニー	264kcal 16.6g 12.2g 238 mg 1.7g	卵	目玉焼き
22	火	肉 <sup>にく</sup> だんごと春雨 <sup>はるさめ</sup> のスープ 豆 <sup>まめい</sup> 入り肉 <sup>にく</sup> みそ 牛乳 手作り人参入り五平餅	247kcal 15.3g 7.6g 265 mg 1.4g	海藻	わかめスープ
24	木	ワンタンスープ くだもの のり酢 <sup>す</sup> あえ ミルク メロンパン	294kcal 15.0g 16.5g 178 mg 1.3g	大豆製品	湯豆腐
25	金	【完全給食】誕生会＊白いご飯はいりません ごぼう <sup>た</sup> の炊き込み <sup>こ</sup> ご飯 <sup>はん</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> のさっぱりサラダ チキンのアップルジンジャーソース みそ汁 <sup>しる</sup> ミニデザート ヨーグルト		肉	鶏のからあげ
28	月	キャベツメンチ マカロニサラダ 豆 <sup>とうにゅう</sup> 乳スープ ヨーグルト	202kcal 12.4g 2.9g 158 mg 2.3g	芋類	里芋煮

＊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。