

2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

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。

鬼は外！

福は内！



昔の日本では季節の変わり目に災い、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
2	月	ツナポテト ゆかりあえ わかめスープ 牛乳 手作りきなこ蒸しパン	234kcal 12.9g 13.5g 261 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
3	火	いわしのかば ^や 焼き ごまサラダ みそ ^{しる} 汁 牛乳 きなこボーロ	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
4	水	肉 ^{にく} だんと春雨 ^{はるさめ} のスープ くだもの じゃこおひたし 牛乳 手作りクッキー	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	とり ^{とりにく} の塩麴 ^{しおこうじや} 焼き 青菜 ^{あおな} のごま炒 ^{いた} め マカロニスープ ヨーグルト	211kcal 21.1g 4.9g 315 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ
6	金	さけ ^{さけ} のみそマヨ ^や 焼き 野菜 ^{やさい} きんぴら かきたま ^{じる} 汁 牛乳 手作りココアバナナケーキ	270kcal 20.3g 12.6g 286 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
9	月	い ^い 豆腐 ^{どうふ} みそ ^{しる} 汁 くだもの 牛乳 田舎パイ	236kcal 13.8g 12.1g 247 mg 1.3g	海藻	すき昆布煮
10	火	ワンタンスープ のり酢 ^す あえ くだもの ヨーグルト	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	芋	さつまいも サラダ
12	木	お魚 ^{さかな} ハンバーグ きりぼしだいこん ^{きりぼしだいこん} の炒 ^{いた} め煮 みそ ^{しる} 汁 牛乳 手作りれんこんのケーキサレ	263kcal 17.3g 12.4g 229 mg 1.5g	卵	スクランブ ルエッグ
13	金	<u>カレーの日【完全給食】＊白ご飯はいりません</u> おに ^{おに} だ ^だ い ^い じ 鬼退治カレー フルーツヨーグルト プリン		魚	焼き魚

○●○ 大豆について ○●○

大豆は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や鉄分、おなかの調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。

保育園では、誤嚥等を防止して安全に食べられるように、大豆の水煮やゆで大豆を利用し、小さい年齢のお子さんには少しつぶしてから提供しています。

水煮をひじき煮に入れる、つぶしてハンバーグに加えるのも、大豆が手軽に取れておすすめです。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「白菜ちゃんこ汁」です。

白菜に鶏肉や野菜、きのこ類がたっぷり入ったみそ仕立てのお汁です。汁物は寒い季節には体の中からポカポカ温まり、風邪予防にもなります。ご家庭でぜひお試しください。

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	月	マーボー大根 すまし汁 チーズ ゼリー	229kcal 16.4g 9.7g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	【ぱんだ組リクエスト給食】 鶏のからあげ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 手作りコーンマカロン	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 1.3g	海藻	わかめの みそ汁
18	水	⑤いい歯・食育の日ランチ 豚肉入り五目煮豆 みそ汁 くだもの ミルク カステラ	229kcal 17.6g 4.6g 310 mg 1.7g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	⑤えちゴンのぱくもぐ 白菜ちゃんこ汁 ひじきサラダ くだもの 牛乳 菓子	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	芋	粉ふきいも
20	金	誕生会【完全給食】*白ごはんはいりません グラタンパン 白菜とみかんのサラダ コンソメスープ ヨーグルト		卵	目玉焼き
24	火	チーズつくね かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳 手作りおからクッキー	266kcal 15.7g 16.2g 227 mg 1.3g	魚	煮魚
25	水	さけ 鮭のカレームニエル 根菜のうま煮 みそ汁 牛乳 手作り人参入りオレンジケーキ	280kcal 16.8g 15.5g 198 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
26	木	ほうれん草のキッシュ くだもの 野菜スープ 牛乳 ジャムパン	224kcal 14.5g 6.2g 293 mg 1.7g	大豆 製品	マーボー 豆腐
27	金	豚肉の香味焼き ごまあえ かきたまみそ汁 ヨーグルト	219kcal 21.6g 6.1g 297 mg 1.8g	海藻	ひじき煮

❖ 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。