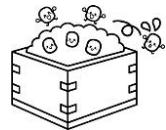


# 2月の給食だより



## 「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、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 カロリーウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	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 261 mg	12.9g 1.6g	13.5g	肉	ハンバーグ
3	火	いわしのかば焼き や ごまサラダ みそ汁 牛乳 きなこボーロ	304kcal 243 mg	15.6g 1.4g	17.9g	緑黄色 野菜	ミネストローネ
4	水	にく はるさめ 肉だんごと春雨のスープ くだもの じゃこおひたし 牛乳 手作りクッキー	203kcal 180 mg	13.6g 1.2g	4.5g	芋	肉じゃが
5	木	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き あおな いた 青菜のごま炒め マカロニスープ ヨーグルト	211kcal 315 mg	21.1g 1.7g	4.9g	大豆 製品	納豆あえ
6	金	さけ や やさい 鮭のみぞマヨ焼き 野菜きんぴら かきたま汁 牛乳 手作りココアバナナケーキ	270kcal 286 mg	20.3g 1.6g	12.6g	肉	鶏の から揚げ
9	月	い どうふ しる 炒り豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 田舎パイ	236kcal 247 mg	13.8g 1.3g	12.1g	海藻	すき昆布煮
10	火	す ウンタンスープ のり酢あえ くだもの ヨーグルト	263kcal 181 mg	14.0g 1.1g	11.7g	芋	さつまいも サラダ
12	木	さかな きりぼしだいこん いた お魚ハンバーグ 切干大根の炒め煮 みそ汁 牛乳 手作りれんこんのケークサレ	263kcal 229 mg	17.3g 1.5g	12.4g	卵	スクランブルエッグ
13	金	おにたいじ カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません 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。



今月のえちゴンのはくもぐランチは「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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質 9.7g 1.9g	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 365 mg	16.4g 1.9g	8.0g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	【ぱんだ組リクエスト給食】 とり 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 171 mg	15.6g 1.3g	8.0g	海藻	わかめの みそ汁
18	水	◎いい歯・食育の日ランチ ぶたにくい ごもくにまめ 豚肉入り五目煮豆 みそ汁 くだもの ミルク カステラ	229kcal 310 mg	17.6g 1.7g	4.6g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	◎えちゴンのはくもぐ はくさい じる 白菜ちゃんこ汁 ひじきサラダ くだもの 牛乳 菓子	226kcal 207 mg	12.3g 1.5g	13.2g	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 はくさい 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 227 mg	15.7g 1.3g	16.2g	魚	煮魚
25	水	さけ 鮭のカレームニエル こんさい 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 198 mg	16.8g 1.3g	15.5g	淡色 野菜	野菜炒め
26	木	ほうれん草のキッシュ くだもの やさい 野菜スープ 牛乳 ジャムパン	224kcal 293 mg	14.5g 1.7g	6.2g	大豆 製品	マー婆ー 豆腐
27	金	ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き ごまあえ かきたまみそ汁 ヨーグルト	219kcal 297 mg	21.6g 1.8g	6.1g	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いただき、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。