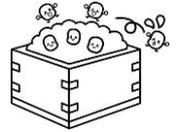


# 2月の給食だよ！



2月3日は「節分」

冬から春への節目となる日が2月3日の節分、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、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 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
3	月	鬼に金棒フライ まめまめサラダ けんちん汁 牛乳 きなこ豆・米菓	284kcal 291 mg	20.2g 2.5g	10.4g	卵	スクランブル エッグ
4	火	マーボー大根 みそ汁 牛乳 手作りコーンマカロン	229kcal 209 mg	12.5g 1.9g	12.4g	魚	煮魚
5	水	豆入り肉みそ かきたま汁 チーズ 牛乳 手作りチーズハットグ	238kcal 197 mg	12.9g 1.9g	10.9g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
6	木	かぼちゃシチュー 和風マヨサラダ くだもの ヨーグルト	272kcal 195 mg	11.8g 1.3g	12.6g	肉	ミートボール
7	金	キャベツメンチ マカロニサラダ わかめスープ 牛乳 カステラ	328kcal 189 mg	18.3g 1.7g	12.2g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のりあえ
10	月	鮭の香り焼き れんこん炒め みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	284kcal 330 mg	17.8g 1.9g	9.6g	海藻	ひじきの サラダ
12	水	いりどり みそ汁 チーズ ヨーグルト	212kcal 178 mg	14.3g 1.7g	4.4g	魚	魚の ホイル焼き
13	木	どさんこ汁 納豆あえ 牛乳 手作りクッキー	241kcal 290 mg	18.1g 1.7g	6.4g	海藻	わかめの みそ汁
14	金	豚肉のしょうが焼き みそ汁 くだもの カルピス メロンパン	222kcal 239 mg	17.4g 1.6g	10.6g	芋	ポテトサラダ
17	月	揚げ魚のみぞれ煮 ゆで野菜 みそ汁 牛乳 手作りキャロットケーキ	258kcal 206 mg	17.1g 1.6g	14.4g	肉	チキン ソテー

○●○ 大豆の栄養 ○●○

- ◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれています
- ◎成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています
- ◎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



今月のぱくもぐランチは「大豆のかみかみ揚げ」だゴン!

<大豆のかみかみ揚げ>

ちりめんじゃこやゆで大豆、れんこん、人参、さつまいもをさっと揚げて、しょうゆだれでからめます。たんぱく質、カルシウムが豊富で、一緒にビタミンAやカリウムが摂取できるため、風邪予防やお肌の調子を整える等、栄養満点な一品です。

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
18	火	◎えちゴンのぱくもぐランチ・いい菌の日 大豆のかみかみ揚げ くだもの 卵と野菜のスープ 牛乳 ワッフル	289kcal 20.3g 10.5g 322 mg 1.9g	魚	焼魚
19	水	【カレーの日 完全給食】 ※白いご飯は必要ありません ねずみ年カレー きなこ入りさくさくサラダ ゼリー		緑黄色野菜	青菜のおひたし
20	木	オープンオムレツ ゆかりあえ 春雨スープ ヨーグルト	205kcal 11.1g 10.4g 197 mg 1.8g	肉	肉じゃが
21	金	たら汁 のり酢あえ チーズ 牛乳 手作り田作り	189kcal 15.6g 8.0g 229 mg 1.2g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
25	火	白身魚の加-マヨ焼き おかかあえ みそ汁 ミルク パームクーヘン	208kcal 14.4g 8.9g 184 mg 1.6g	淡色野菜	根菜の煮物
26	水	【誕生会 完全給食】 ※白いご飯は必要ありません バターロール 鶏肉のトマト煮込み ごぼうとれんこんのサラダ コーンクリームスープ ミニデザート ゼリー		大豆製品	豆腐のみそ汁
27	木	カルカルグラタン ゆで野菜 白菜スープ ヨーグルト	301kcal 18.0g 13.3g 400 mg 1.7g	卵	目玉焼き
28	金	ワンタンスープ ひじき煮 牛乳プリン	203kcal 10.8g 8.2g 209 mg 1.4g	淡色野菜	寄せ鍋

❖ 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。