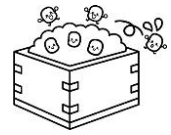


# 2月の給食だよ！



## 「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 わかめスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りおからザレ	234kcal 12.9g 13.5g 261 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
3	火	いわしのかば焼き ごまサラダ みそ汁 かし 菓子	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
4	水	にく 肉だんと春雨のスープ じゃこおひたし ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りゴマサシ	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	ミートソースパゲッティ まいたけスープ ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱン	211kcal 21.1g 4.9g 315 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ
6	金	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません おに 鬼カレー フルーツヨーグルトサラダ ゼリー			
9	月	マーボ-豆腐 わかめスープ ヨーグルト	270kcal 20.3g 12.6g 286 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
10	火	ホイコーロー やさい 野菜スープ プリン	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	芋	さつまいも サラダ
12	木	さけ 鮭のみそマヨ焼き やさい 野菜きんぴら かきたま汁 くだもの ミルク 菓子	236kcal 13.8g 12.1g 247 mg 1.3g	海藻	すき昆布煮
13	金	ワンタンスープ のり酢あえ ミルク 炒りパン	263kcal 17.3g 12.4g 229 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ

## ○●○ 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	うどん汁 <sup>じる</sup> 切り干大根のごまみそあえ <sup>きりほしだいこん</sup> ヨーグルト	229kcal 16.4g 9.7g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	ビーフンソテー <sup>しる</sup> みそ汁 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りクッキー <sup>てづく</sup>	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 <sup>ぶたにく い ごもくにまめ</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> いちごマーブルパソ	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 <sup>はくさい じる</sup> ゆかりあえ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> プリン	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	芋	粉ふきいも
20	金	【完全給食 誕生会】 ※白いご飯は必要ありません ビビンバ <sup>どん</sup> 春雨とチンゲン菜のスープ <sup>はるさめ</sup> くだもの <sup>さい</sup> ヨーグルト			
24	火	チーズつくね かぼちゃサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	266kcal 15.7g 16.2g 227 mg 1.3g	魚	煮魚
25	水	大豆と小女子の揚げ煮 <sup>だいす こうなご あ に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り小町麴醤油バタースタック <sup>てづく こまち ふしょうゆ</sup>	224kcal 14.5g 6.2g 293 mg 1.7g	大豆 製品	マーボー 豆腐
26	木	鮭のカレー <sup>さけ</sup> ムニエル <sup>こんさい</sup> 根菜のうま煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り米粉のガト <sup>てづく こめこ</sup> ーショコラ	280kcal 16.8g 15.5g 198 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ピーマン炒め
27	金	豚肉のアップル <sup>ぶたにく</sup> ズン <sup>りんご</sup> ジャー <sup>りんご</sup> ごまあえ かきたまみそ汁 <sup>しる</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	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。