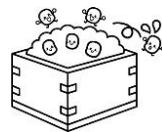


2月の給食だより



「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 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 <small>ぎゅうにゅう てづく</small> 牛乳 手作りおからサブレ	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 ゴマサラダ <small>じる かし</small> みそ汁 加ビース 蕎子	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	緑黄色野菜	ミネストローネ
4	水	肉だんごと春雨のスープ じゃこおひたし <small>ぎゅうにゅう てづく</small> 牛乳 手作りゴマラスク	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	ミートリースパゲッティ まいたけスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あんパン	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	マーボー豆腐 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 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	鮭のみぞマヨ焼き やさい野菜きんぴら かきたま汁 くだもの ミルク 蕎子	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 メロンパン	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	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 切干大根のごまみそあえ ヨーグルト	229kcal 365 mg	16.4g 1.9g	9.7g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	ビーフンソテー みそ汁 牛乳 手作りクッキー	224kcal 171 mg	15.6g 1.3g	8.0g	海藻	わかめの みそ汁
18	水	⑩いい歯・食育の日ランチ 豚肉入り五目煮豆 みそ汁 牛乳 いちごマーブルパフェ	229kcal 310 mg	17.6g 1.7g	4.6g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	⑪えちゴンのはくもぐ 白菜ちゃんこ汁 ゆかりあえ 牛乳 プリツ	226kcal 207 mg	12.3g 1.5g	13.2g	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 ビビンバ丼 春雨とチンゲン菜のスープ くだもの ヨーグルト					
24	火	チーズつくね かぼちゃサラダ みそ汁 ミルク 菓子	266kcal 227 mg	15.7g 1.3g	16.2g	魚	煮魚
25	水	大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作り小町麩醤油バタースナック	224kcal 293 mg	14.5g 1.7g	6.2g	大豆 製品	マーぼー 豆腐
26	木	鮭のカレームニエル 根菜のうま煮 みそ汁 牛乳 手作り米粉のかトシヨコ	280kcal 198 mg	16.8g 1.3g	15.5g	緑黄色 野菜	ピーマン炒め
27	金	豚肉のアップルジソジヤー ごまあえ かきたまみそ汁 ミルク 菓子	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。