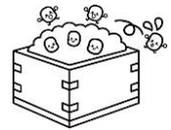


2月の給食だよ！



「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、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 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
1	木	ポークビーンズ くだもの みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥鬼まんじゅう ^{おに}	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
2	金	◎カレーの日《完全給食》※白米はいりません 鬼退治カレー ^{おにたいじ} みかん入りルンサダ ^い 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} きなこボーロ ^{かし} 菓子	411kcal 11.6g 15.0g 209 mg 1.6g	魚	はんぺん焼き
5	月	まつかぜ ^や 松風焼き おかか ^あ 和え 大根スープ ^{だいこん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥ポテトボール	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	こもくに ^{こもくに} 五目煮 チーズ かきたまみそ汁 ^{しる} ヨーグルト	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	淡色野菜	ポトフ
7	水	コーンさつま揚げ ^あ カレーもやし みそ汁 ^{しる} ミルク ^{かし} 菓子	255kcal 19.4g 6.6g 339 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
8	木	さけ ^{さけ} のねぎみそ焼き ^や 野菜きんぴら ^{やさい} すまし汁 ^{じる} ヨーグルト	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	にく ^{にく} だんごと春雨のスープ ^{はるさめ} くだもの じゃこおひたし ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♥ピザトースト	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入りオムレツ
13	火	キャベツメンチ ^ゆ 茹でブロッコリー なめこ汁 ^{しる} ミルク ^{かし} 菓子	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
14	水	ミートソースパ ^ケ ッティ ^{ッティ} くだもの たまご ^{たまご} 卵スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♥お豆腐 ^{とうふ} ブラニー	308kcal 13.0g 15.4g 183 mg 1.8g	大豆製品	湯豆腐
15	木	◎誕生会《完全給食》※白米はいりません こまつな ^{こまつな} とツの中華混ぜご飯 ^{ちゅうかま} 鮭 ^{さけ} の物物焼き ^や だいこん ^{だいこん} 大根とチーズ ^{はくさい} のサラダ ^{はくさい} 白菜スープ プリン	407kcal 21.4g 15.6g 121 mg 1.018g	肉	焼き肉



〇〇〇 食事のマナー 〇〇〇

子どもたちが、食事中じっとしていない、食べ物を口の中いっぱいにほおぼってしまう、料理をこぼす、お茶碗やスプーン・お箸が上手に持てない等、食事のマナーに関する困りごとはよく聞かれます。

毎日の食事の中で繰り返し練習することにより、年齢に応じて段々と習得できるようになっていきます。

食事のマナーが良い姿は気持ちが良いものです。

まずはお家の方が食事のマナーを意識して実践し、子どもたちに根気強く、伝えていきましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「青菜のごま炒め」です。旬のオータムポエムを使用予定です。アスパラ菜とも言い、茎が太く甘みがあります。おひたしや炒め物、おみそ汁など、いろいろな料理に使われます。

風邪予防に効果的なカロテンやビタミンCが豊富です。

※食材の納品状況によっては「チンゲン菜」で代用する場合があります。

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
16	金	<u>㊟いい歯・食育の日</u> かみかみバーグ <small>こんぶ あ</small> 昆布和え みそ汁 <small>しる</small> ミルク <small>かし</small> 菓子	228kcal 14.5g 11.7g 214 mg 1.8g	芋	里芋煮
19	月	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> <small>とりにく</small> 鶏肉の <small>や</small> かつ 焼き <small>しる</small> みそ汁 <small>あおな</small> 青菜のごま炒め <small>いた</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ♥すなっ <small>ふ</small> 麩	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	魚	魚の ホイル焼き
20	火	オーソムツ 茹でブロッコリー かぼちゃスープ <small>しる</small> ミルク メロンパン	302kcal 17.4g 7.9g 279 mg 2.2g	大豆製品	納豆あえ
21	水	<small>しろみざかな</small> 白身魚の <small>や</small> かつ 焼き <small>しる</small> ゆかりあえ わかめスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>かし</small> 菓子	195kcal 12.5g 10.1g 202 mg 1.5g	肉	鶏の からあげ
22	木	<small>こうやどうふ</small> 高野豆腐の <small>たまご</small> 卵 とじ <small>くだもの</small> くだもの みそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥手作りクッキー	241kcal 15.9g 7.0g 215 mg 1.6g	海藻	わかめの みそ汁
26	月	ワンタンスープ <small>くだもの</small> くだもの のり酢あえ <small>しる</small> ミルク <small>かし</small> 菓子	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
27	火	<small>ふたにく</small> 豚肉の香味炒め <small>こうみいた</small> ツナサラダ みそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥さつま芋スティック	234kcal 18.7g 5.9g 330 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー サラダ
28	水	マーボー豆腐 <small>しる</small> すまし汁 チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>かし</small> 菓子	262kcal 12.9g 16.0g 159 mg 0.6g	魚	シーフード グラタン
29	木	<small>しろみざかな</small> 白身魚の <small>や</small> かつ 焼き <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根サラダ みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	261kcal 20.6g 7.3g 279 mg 2.1g	肉	そばろ丼

❖ 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。

♥は手作りおやつです。