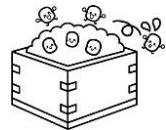


# 2月の給食だより



## 「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 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	くだもの 牛乳 ♥コートースト	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 みそ汁	ごまサラダ 牛乳 ♥おにのパンツ柄蒸しパン	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	くだもの 牛乳 ♥おからサブレ	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋 肉じゃが
5	木	鶏の塩麹焼き マカロニスープ	青菜のごま炒め ミルク 菓子	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】※白ごはんはいりません おにカレー 大根と水菜のサラダ	ゼリー	海藻	すき昆布煮
9	月	鮭のみぞマヨ焼き 卵スープ	野菜きんぴら 牛乳 ♥チリコンカンパン	270kcal 20.3g 12.6g 286 mg 1.6g	肉 鶏のから揚げ
10	火	ワンタンスープ のり酢あえ	くだもの 牛乳 ♥きな粉スコーン	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	魚 焼き魚
12	木	お魚ハンバーグ みそ汁	切干大根の炒め煮 ミルク 菓子	263kcal 17.3g 12.4g 229 mg 1.5g	芋 さつまいもサラダ
13	金	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き 野菜スープ	温野菜 ヨーグルト	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 1.3g	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 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	マーボー大根 すまし汁	229kcal 365 mg	16.4g 1.9g	9.7g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	炒り豆腐 みそ汁	224kcal 293 mg	14.5g 1.7g	6.2g	海藻	わかめの みそ汁
18	水	◎いい歯・食育の日ランチ 豚肉入り五目煮豆 みそ汁	229kcal 310 mg	17.6g 1.7g	4.6g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	◎えちゴンのぱくもぐ 白菜ちゃんこ汁 ひじきサラダ	226kcal 207 mg	12.3g 1.5g	13.2g	芋	粉ふきいも
20	金	白身魚のがーリック風味揚げ コンソメスープ	208kcal 188 mg	15.0g 1.4g	10.8g	卵	目玉焼き
24	火	チーズつくね みそ汁	266kcal 227 mg	15.7g 1.3g	16.2g	魚	煮魚
25	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 昆布と鮭の混ぜご飯 肉団子 根菜サラダ かき卵汁 プリン				大豆 製品	マーボー 豆腐
26	木	さけ 鮭のカレームニエル に さつまいものうま煮	280kcal 198 mg	16.8g 1.3g	15.5g	淡色 野菜	野菜炒め
27	金	ぶたにく 豚肉の香味焼き ごまあえ	219kcal 297 mg	21.6g 1.8g	6.1g	海藻	ひじき煮

※♡は手作りおやつです。

✿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。