

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 くだもの わかめスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥コーントースト	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 <small>や</small> ごまサラダ みそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥おにのパンツ柄蒸しパン <small>から</small> 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 くだもの じゃこおひたし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥おからサブレ	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	とり 鶏の塩 鶏焼き <small>しおこうじ</small> <small>や</small> 青菜のごま炒め <small>あおな</small> <small>いた</small> マカロニスープ ミルク 菓子 <small>か</small> <small>し</small>	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 <small>だいこん</small> <small>みす</small> <small>な</small> 大根と水菜のサラダ <small>ゼリー</small>		海藻	すき昆布煮
9	月	さけ 鮭のみそマヨ焼き <small>や</small> 野菜きんぴら <small>やさい</small> たまご 卵スープ <small>ぎゅうにゅう</small> 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 くだもの のり酢あえ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ♥きな粉スコーン	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	魚	焼き魚
12	木	さかな お魚ハンバーグ <small>きりぼしだいこん</small> <small>いた</small> <small>に</small> 切干大根の炒め煮 みそ汁 <small>しる</small> <small>か</small> <small>し</small> 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 <small>や</small> 温野菜 <small>おん</small> <small>やさい</small> 野菜スープ <small>やさい</small> 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 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	マーボー大根 <small>だいこん</small> すまし汁 <small>じる</small> <small>ぎゅうにゅう か し</small> 牛 乳 菓子	229kcal 16.4g 9.7g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	炒り豆腐 <small>い どうふ</small> みそ汁 <small>じる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛 乳 ♥おからもち	224kcal 14.5g 6.2g 293 mg 1.7g	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 <small>ぶたにく い ごもく にまめ</small> みそ汁 <small>じる</small> チーズ ヨーグルト	229kcal 17.6g 4.6g 310 mg 1.7g	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 <small>はくさい じる</small> ひじきサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛 乳 クロワッサン	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	芋	粉ふきいも
20	金	白身魚のガーリック風味揚げ <small>しろみざかな ふうみ あ</small> コンソメスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛 乳 ♥豆腐ケーキ <small>とうふ</small>	208kcal 15.0g 10.8g 188 mg 1.4g	卵	目玉焼き
24	火	チーズつくね <small>じる</small> みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛 乳 ♥ココアすなっふ	266kcal 15.7g 16.2g 227 mg 1.3g	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 <small>こんぶ さけ ま はん</small> 肉団子 <small>にくだんご</small> 根菜サラダ <small>こんさい</small> かき卵汁 <small>だまじる</small> プリン		大豆 製品	マーボー 豆腐
26	木	鮭のカレームニエル <small>さけ</small> みそ汁 <small>じる</small> さつまいものうま煮 <small>に</small> ヨーグルト	280kcal 16.8g 15.5g 198 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
27	金	豚肉の香味焼き <small>ぶたにく こうみ や</small> かき卵みそ汁 <small>だま じる</small> ごまあえ <small>ミルク か し</small> 菓子	219kcal 21.6g 6.1g 297 mg 1.8g	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。