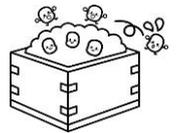


# 2月の給食だよ！



2月3日は「節分」

冬から春への節目となる日が2月3日の節分、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 カルシウム	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
3	月	おに <sup>かなぼう</sup> 鬼に金棒フライ まめまめサラダ けんちん汁 <sup>じる</sup> でんろく <sup>まめ</sup> 豆 <sup>ぎゅうにゅう</sup> クッキー牛乳	284kcal 291 mg	20.2g 2.5g	10.4g	卵	スクランブル エッグ
4	火	<u>カレーの日*主食はいりません</u> えちゴンカレー <sup>はるさめ</sup> 春雨サラダ チーズ プリン	433kcal 119 mg	16.6g 2.3g	13.4g	魚	魚の ホイル焼き
5	水	<sup>まめい</sup> 豆入り肉みそ <sup>にく</sup> かきたま汁 <sup>じる</sup> <sup>むぎぢゃ</sup> 麦茶 <sup>てづく</sup> 手作りおにぎり	238kcal 197 mg	12.9g 1.9g	10.9g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ののりあえ
6	木	かぼちゃシチュー マカロニサラダ ベークドチーズタルト <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	272kcal 195 mg	11.8g 1.3g	12.6g	肉	ミートボール
7	金	<sup>おやこに</sup> 親子煮 <sup>さといも</sup> 里芋と野菜のみそ汁 <sup>じる</sup> バナナ <sup>てづく</sup> 手作りコーンカツ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	272kcal 310 mg	17.9g 1.5g	8.2g	海藻	ひじき煮
10	月	<sup>まつかぜ</sup> 松風焼き <sup>あ</sup> かぶのクリームスープ ゆかり和え <sup>ミチヨコ</sup> パン ミルク	284kcal 330 mg	17.8g 0.9g	9.6g	魚	魚のみそ煮
12	水	いりどり <sup>じる</sup> みそ汁 デコポン <sup>てづく</sup> 手作りワイドポテト <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	212kcal 178 mg	14.3g 1.7g	4.4g	魚	魚の ホイル焼き
13	木	<sup>じる</sup> たら汁 <sup>なっとう</sup> 納豆和え メープルマーブルパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	189kcal 229 mg	15.6g 1.2g	8.0g	海藻	わかめの みそ汁
14	金	<sup>だいこん</sup> マーボー大根 <sup>じる</sup> みそ汁 <sup>てづく</sup> 手作りクッキー <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	229kcal 209 mg	12.5g 1.9g	12.4g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし
17	月	<u>すずめ組リクエスト給食</u> からあげ <sup>やさい</sup> ポテトサラダ 野菜スープ <sup>てづく</sup> 手作りすなっ <sup>ふ</sup> 麩 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	319kcal 206 mg	16.1g 0.9g	15.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ

●●● 大豆の栄養 ●●●

- ◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれています
- ◎成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています
- ◎おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています



今月の  
ぱくもぐランチは  
「大豆のかみか  
み揚げ」だゴン！

<大豆のかみかみ揚げ>

ちりめんじゃこやゆで大豆、れんこん、人参、さつまいもをさっと揚げて、しょうゆだれでからめます。たんぱく質、カルシウムが豊富で、一緒にビタミンAやカリウムが摂取できるため、風邪予防やお肌の調子を整える等、栄養満点な一品です。

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
18	火	◎ <u>いい歯・食育の日</u> 鮭の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁 カステラ ミルク	209kcal 314 mg	19.4g 1.5g	5.5g	卵	そばろ井
19	水	◎ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 大豆のかみかみ揚げ バナナ 卵スープ 手作り肉まん 牛乳	289kcal 322 mg	20.3g 1.9g	10.5g	魚	焼魚
20	木	<u>誕生会*主食はいりません</u> ごぼうの混ぜこみごはん れんこん入りつくね きなこマヨサダ 豆乳味噌スープ ミゼリー プリン	518kcal 109 mg	20.2g 2.1g	19.1g	肉	肉じゃが
21	金	<u>あひる組リクエスト給食</u> 味噌ラーメン チーズ入りサラダ みかん ヨーグルト飲料 菓子	241kcal 290 mg	18.1g 1.7g	6.4g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
25	火	白身魚のガーマヨ焼き れんこん炒め みそ汁 ヨーグルト	208kcal 184 mg	14.4g 1.6g	8.9g	淡色 野菜	根菜の煮物
26	水	キャベツメンチ おかか和え みそ汁 スティックパン ミルク	229kcal 209 mg	12.5g 1.9g	12.4g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし
27	木	カルカルグラタン 白菜スープ みかん 手作りざくざくクッキー 牛乳	301kcal 400 mg	18.0g 1.7g	13.3g	卵	目玉焼き
28	金	<u>ひよこ組リクエスト給食</u> ワンタンスープ 味噌納豆 キャンディチーズ ヨーグルト	203kcal 209 mg	10.8g 1.4g	8.2g	淡色 野菜	寄せ鍋

※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。