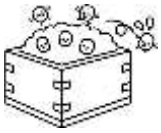
令和３（２０２１）年度
柏崎市公立・私立保育園

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、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	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	松風焼き　昆布和え　白菜スープ ♡手作りチーズパン　牛乳	203kcal 14.1g 11.4g 193 mg　1.2g	魚	魚のホイル焼き
2	水	いわしのかば焼き　ひじきサラダ すまし汁　♡手作り鬼饅頭　牛乳	361kcal 20.2g 17.1g 340 mg　1.6g	緑黄色野菜	ミネストローネ
3	木	豆まき・カレーの日【完全給食】 ＊主食はいりません 鬼退治カレー　白菜さっぱりサラダ キャンディチーズ　菓子　牛乳	539kcal 20.1g 20.6g 270mg 2.0g	卵	炒り卵
4	金	八宝菜　けんちん汁　りんご ♡手作りすなっ麩　牛乳	269kcal 22.3g　6.2g 313 mg　2.5g	海藻	ひじき煮
7	月	親子煮　みそ汁　みかん ♡手作りコーンマカロン　牛乳	269kcal 16.3g 11.1g 198 mg　1.3g	魚	ぶりの照り焼き
8	火	鮭のねぎみそ焼き　野菜きんぴら みそ汁　♡手作り米粉ﾄﾞｰﾅﾂ　牛乳	224kcal 19.9g　5.4g 314 mg　1.6g	肉	ハンバーグ
9	水	ひよこ組リクエスト給食 すき焼き風煮　みそ汁　バナナ ♡手作りツナパン　牛乳	255kcal 15.6g 10.9g 215mg　1.5g	卵	チーズ入りオムレツ
10	木	コーンさつま揚げ　豚汁　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 田舎パイ　ミルク	245kcal 19.0g　7.6g 283 mg　1.3g	淡色野菜	ポトフ
14	月	豚肉の香味焼き　おかか和え　みそ汁 ♡手作り米粉ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ　牛乳	196kcal 20.3g 19.1g 286 mg　1.6g	大豆製品	納豆あえ
15	火	マーボー大根　みそ汁　バナナ 菓子　ヨーグルト飲料	215kcal 11.0g　5.8g 170 mg　1.7g	海藻類	わかめのみそ汁

○●○　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”といわれており、成長期に欠かせない**カルシウム、鉄分**、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。

　しかし、子どもの窒息・誤飲事故防止として、２０２１年１月、消費者庁が「硬い豆やナッツ類は５歳以下のこどもには食べさせないで」と呼びかけました。炒り豆などはかみ砕きにくく、誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまう恐れがあるため避けることが賢明です。
　保育園では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。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「まめまめサラダ」。
ゆで大豆、コーン、野菜、ハムをドレッシングであえます。

日	曜	献　立　名 （汁・おかず等は、昼食　ミルク等は、3時のおやつ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ　たんぱく質　脂質 カルシウム　塩分	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	水	誕生会【完全給食】※主食はいりません 大豆ごはん　ぎょうざﾊﾞｰｸﾞ　根菜汁 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ　ﾐﾆｾﾞﾘｰ　ヨーグルト	477kcal 20.0g 13.4g 196mg　2.4g	魚	エビフライ
17	木	あひる組リクエスト給食 みそﾗｰﾒﾝ　ﾁｰｽﾞ入りさっぱりｻﾗﾀﾞ りんご　♡手作りｷｬﾛｯﾄｹｰｷ　牛乳	206kcal 11.6g 6.0g 93mg　1.7g	卵	スクランブルエッグ
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のオレンジ焼き　みそ汁 まめまめｻﾗﾀﾞ　ｼﾞｬﾑﾊﾟﾝ　ミルク	206kcal 16.5g　9.3g 203 mg　1.7g	芋類	肉じゃが
21	月	☺いい歯・食育の日 大豆のかみかみ揚げ　みかん 卵と野菜のｽｰﾌﾟ　ﾏﾄﾞﾚｰﾇ　牛乳	257kcal 17.4g　5.9g 386 mg　1.5g	緑黄色野菜	おひたし
22	火	いりどり　みそ汁　チーズ ♡手作りクッキー　牛乳	264kcal 16.6g 12.2g 238 mg　1.7g	卵	目玉焼き
24	木	キャベツメンチ　温野菜　みそ汁 ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾌﾞﾙﾊﾟﾝ　ミルク	294kcal 15.0g 16.5g 178 mg　1.3g	大豆製品	湯豆腐
25	金	鯖のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　切干大根の煮物　みそ汁 ♡手作りきなこ蒸しパン　牛乳	267kcal 16.7g　9.8g 178 mg　2.3g	肉	鶏のからあげ
28	月	ワンタンスープ　のり酢和え バナナ　プリン	202kcal 12.4g　2.9g 158 mg　2.3g	芋類	里芋煮

♡は園の手作りおやつです

✤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。