

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	水	◎あひる組リクエスト からあげ ポテサラ ^{はるさめ} 春雨スー ^{はるさめ} オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 菓子 ^{かし}	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	魚	魚の ホイル焼き
2	木	いわしのかば焼き ^や すまし汁 ^{じる} 和風サラ ^{わふう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 黒ゴマチスパン ^{くろ}	199kcal 17.6g 6.8g 306 mg 1.4g	芋類	肉じゃが
3	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} りんごサラ ^{りんご} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 米菓 ^{べいか} きなこボーロ	498kcal 13.9g 18.0g 210 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
6	月	親子煮 ^{おやこに} みそ汁 ^{みそ} りんご ^{りんご} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心まっくらマフィン	257kcal 16.0g 11.0g 197 mg 1.3g	海藻	ひじき煮
7	火	鮭のねぎみそ焼き ^{さけ} ローストポテ ^や みそ汁 ^{みそ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心すなっ麩 ^ふ	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
8	水	ポークビーンズ ^{さけ} みそ汁 ^{みそ} みかん ^{りんご} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心クッキー	265kcal 12.4g 12.4g 214 mg 2.0g	魚	はんぺん 焼き
9	木	コーンさつま揚げ ^あ カレーもやし ^{しる} みそ汁 ^{みそ} ミルク ^{かし} 菓子 ^{かし}	233kcal 16.5g 7.9g 293 mg 1.5g	卵	チーズ入り オムレツ
10	金	◎ひよこ組リクエスト 五目うどん ^{ごもく} チーズ入りさっぱりサラ ^い みかん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心ワイドポテ	244kcal 11.4g 9.9g 162 mg 0.9g	淡色 野菜	ポトフ
13	月	いりどり ^{しる} みそ汁 ^{みそ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心ピザトースト	231kcal 15.2g 9.3g 198 mg 1.6g	海藻	わかめの みそ汁
14	火	マーボー豆腐 ^{とうふ} すまし汁 ^{じる} バナナ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心大学芋 ^{だいがく芋}	282kcal 20.4g 9.3g 373 mg 1.8g	芋類	里芋煮

○●○ 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「オータムポエムの中華風炒め」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。



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
15	水	◎誕生会《完全給食》※白米はいりません ごぼうの混ぜ込みごはん 和風マヨサラダ もち米シューマイ 豆乳味噌スープ ミゼリープリン	501kcal 18.9g 8.9g 311 mg 1.2g	大豆製品	湯豆腐
16	木	◎いい歯・食育の日 五目煮 みかん かきたまみそ汁 牛乳 菓子	243kcal 16.2g 6.6g 217 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
17	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 オータムポエムの中華風炒め ミルク スティックパン	184kcal 17.1g 3.2g 269 mg 1.9g	卵	目玉焼き
20	月	ミートソースパゲティ わかめスープ チーズ 麦茶 麦茶 ♥おにぎり	264kcal 12.4g 12.4g 214 mg 2.0g	魚	ぶりの照り焼き
21	火	石狩汁 ほうれんそうののり酢あえ バナナ 牛乳 ♥小倉ケーキ	236kcal 19.5g 3.8g 324 mg 1.9g	肉	鶏のからあげ
22	水	高野豆腐の卵とじ みそ汁 カルピス 菓子	224kcal 15.3g 11.5g 231 mg 1.5g	芋類	ふかし芋
24	金	キャベツメンチ ゆで野菜 なめこ汁 ヨーグルト	257kcal 16.3g 11.4g 263 mg 0.8g	緑黄色野菜	おかかあえ
27	月	ワントンスープ りんご おひたし 牛乳 ♥おみそ汁 蒸しパン	210kcal 16.0g 7.4g 204 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
28	火	鯖のカレームニエル みそ汁 切り干し大根の煮物 ゼリー	250kcal 17.1g 7.7g 182 mg 2.2g	淡色野菜	もやし炒め

❖ 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。