

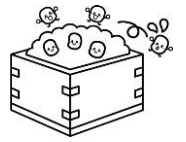
2月の給食だより

福を呼ぶ豆まき

冬から春への節目となる日が2月2日の節分、翌日の3日は春の始まりの日で立春です。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気=鬼）を払い、福を呼び込みために行います。そして、鬼をやっつけるために煎った大豆を使います。殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。



鬼役になったり、豆を投げる役になったり、家族で豆まきもいいですね。

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
1	月	おやこに 親子煮 みそ汁 バナナ ♥手作りルツトースト 牛乳	296kcal 209 mg	16.6g 1.3g	11.1g	魚	魚の ホイル焼き
2	火	マーボー大根 みそ汁 ♥手作り鬼まんじゅう 牛乳	261kcal 192 mg	15.2g 1.4g	15.2g	肉	ミートボー ル
3	水	豆まき・加-の日【完全給食】*主食はいりません 鬼退治カレー 白菜のルツカラ キャンディース 鬼さんプリン	440kcal 128 mg	15.4g 1.8g	15.9g	芋	里芋煮
4	木	おでんスープ じゃこお浸し みかん ヨーグルト	270kcal 323 mg	22.6g 2.5g	6.3g	海藻	ひじき煮
5	金	八宝菜 けんちん汁 りんご ♥手作りすなっ麩 牛乳	278kcal 160 mg	15.2g 1.4g	11.9g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
8	月	ポークビーンズ ビーフンスープ ♥手作り米粉チーズ 蒸しパン 牛乳	227kcal 177 mg	11.0g 1.3g	10.2g	卵	チーズ入り オムレツ
9	火	豚肉のしょうが焼き ひじき煮 みそ汁 ♥手作りフライドポテト 牛乳	249kcal 330 mg	22.3g 2.1g	8.5g	芋	ポテトサラ ダ
10	水	クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳プリン	282kcal 204mg	15.4g 1.5g	10.4g	海藻	わかめの みそ汁
12	金	たら汁 納豆和え みかん うぐいすパン ミルク	224kcal 225 mg	16.8g 2.2g	8.9g	肉	そぼろ丼
15	月	ひよこ組リクエスト給食 鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 卵スープ バナナ ♥手作りおからドーナツ 牛乳	205kcal 248 mg	16.7g 0.8g	5.6g	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



今月のぼくもぐ
ランチは
「ひじきと大豆の
サラダ」だゴン!

ひじきと大豆のサラダ 4人分

ひじき 10g は水で戻して下茹でする。きゅうり 1/2 本、人参 1/3 本、キャベツ 50g は千切りにする。人参はさっとゆで、きゅうり、キャベツは塩で軽くもんでしんなりさせて絞る。ゆで大豆 50g を加えて、みそ小さじ 1/2 とマヨネーズ大さじ 2 をまぜたタレであえる。

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	
16	火	まつかぜ や 松風焼き ルンチサラダ はくさい か し 白 菜 ー ス ー プ 葉 子 ヨ ー グ ル ト 飲 料	199kcal 291 mg	13.8g 1.8g	5.7g	卵 ゆで卵	
17	水	コーンさつまあげ みそ汁 ごま和え プリン	264kcal 157 mg	15.6g 11.1g	7.5g	海藻 のり酢あえ	
18	木	◎いい歯・食育の日 しろみざかな や 白身魚のみそマヨ焼き みそ汁 きんぴらごぼう モデルヌ ぎゅうにゅう 牛 乳	221kcal 306 mg	20.3g 1.6g	5.3g	肉 肉じゃが	
19	金	◎えちゴンのぼくもぐランチ にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ みかん ひじきと大豆のサラダ ♥てづく ぎゅうにゅう 手作りクッキー 牛 乳	228kcal 215 mg	12.5g 1.0g	10.4g	魚 ムニエル	
22	月	いりどり みそ汁 チーズ ♥てづく こ ぎゅうにゅう 手作りきな粉もち 牛 乳	279kcal 251 mg	17.7g 1.7g	12.8g	卵 目玉焼き	
24	水	あひる組リクエスト給食 どさんこスープ チーズおかか和え りんご ♥てづく にく ぎゅうにゅう 手作り肉まん 牛 乳	211kcal 190 mg	13.9g 1.2g	11.2g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし
25	木	誕生会【完全給食】*主食はいりません まぜまぜチャーハン れんこん入りシュマイ みすな はるさめ 水菜サラダ 春雨スープ ミゼリー ヨーグルト	382kcal 89 mg	14.7g 1.7g	8.2g	肉 ハンバーグ	
26	金	ワンタンスープ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ バナカ ステラ ぎゅうにゅう 牛 乳	214kcal 203 mg	11.8g 2.3g	3.3g	大豆 製品	納豆

♥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。