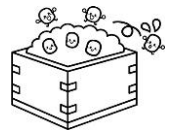


2月の給食だよ！



「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2日は節分、翌日の3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、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
3	月	いわしのかば焼き すまし汁 ゆかりあえ 牛乳 菓子	261kcal 15.8g 15.1g 222 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
4	火	☆ミートソーススパゲティ たまご 卵スープ くだもの 牛乳 手作りおからクッキー	261kcal 18.6g 12.6g 346 mg 1.7g	大豆製品	湯豆腐
5	水	【完全給食】カレーの日*白ご飯はいりません おにたいじ ☆鬼退治カレー フルーツヨーグルト		ゼリー	緑黄色野菜 ミネストローネ
6	木	コーンさつま揚げ カレーもやし みそ汁 ミルク カステラ	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	わかめのみそ汁
7	金	☆肉団子と春雨のスープ ☆バナナ じゃこおひたし 牛乳 手作りきなこすなっ麩	215kcal 12.7g 9.3g 184 mg 1.0g	芋	肉じゃが
10	月	☆みそラーメン くだもの マカロニサラダ ヨーグルト	324kcal 15.5g 17.0g 193 mg 1.3g	魚	はんぺん焼き
12	水	オープンオムレツ かぼちゃスープ ゆでブロッコリー 牛乳 セレクト菓子	270kcal 13.5g 12.6g 189 mg 1.6g	肉	鶏肉の唐揚げ
13	木	☆鮭のみそマヨ焼き 野菜きんぴら すまし汁 牛乳 手作りクッキー	244kcal 17.3g 12.1g 177 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
14	金	こもくに 五目煮 くだもの ☆みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	257kcal 17.3g 6.1g 324 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ

☆マークはうさぎ・りす組の子ども達からのリクエストメニューです。

●●● 大豆について ●●●



◎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。

ご家庭で食べる時も誤嚥に注意して与えましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポカポカちゃんこ汁」です。

鶏肉の団子に豆腐や野菜、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温まり、風邪予防にもなります。

お汁に少量のしょうが汁を加えるとさらに体がポカポカ温まりますので、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
17	月	鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 青菜のごま炒め <small>牛乳 手作りごま団子風蒸しパン</small>	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	大豆製品	納豆あえ
18	火	厚揚げのそぼろ煮 くだもの みそ汁 <small>ミルク メロンパン</small>	277kcal 17.0g 9.0g 328 mg 1.5g	海藻	昆布和え
19	水	ポカポカちゃんこ汁 ポテトサラダ チーズ <small>牛乳</small> 手作りみたらし団子 大学芋	261kcal 13.6g 16.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
20	木	白身魚のガーリック風味焼き おひたし ☆コンソメスープ <small>牛乳 手作りきなこ蒸しパン</small>	295kcal 20.6g 12.3g 415 mg 1.9g	卵	目玉焼き
21	金	【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません チーズ入り塩昆布ごはん れんこんつくね 和風マヨサラダ 豆乳みそスープ <small>ヨーグルト</small>		魚	ぶりの照り焼き
25	火	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ☆プリン	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	芋	里芋煮
26	水	鯖のカレームニエル 根菜のうま煮 すまし汁 <small>牛乳 田舎パイ</small>	266kcal 20.7g 7.3g 280 mg 2.1g	淡色野菜	野菜炒め
27	木	ツナポテト 花野菜サラダ わかめスープ <small>牛乳 手作りピザトースト</small>	234kcal 12.1g 12.7g 231 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
28	金	いりどり くだもの みそ汁 <small>ヨーグルト</small>	236kcal 17.2g 3.8g 298 mg 1.8g	海藻	ひじき煮

❖ 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。