

# 2月の給食だより

## 福を呼ぶ豆まき

鬼は外！

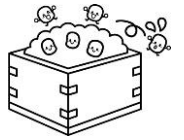
福は内！



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 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	月	親子煮 <sup>おやこに</sup> <sup>しる</sup> みそ汁 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りチーズ <sup>てづく</sup> スコーン	296kcal 16.6g 11.1g 209 mg 1.3g	魚	魚の ホイル焼き	
2	火	マホ <sup>だいこん</sup> -大根 <sup>しる</sup> みそ汁 くだもの ミルク <sup>メープル</sup> マーブル <sup>パ</sup> パン	261kcal 15.2g 15.2g 192 mg 1.4g	芋	里芋煮	
3	水	いわしのかば <sup>や</sup> 焼き ゆかりあえ すまし汁 <sup>しる</sup> ミルク <sup>まめがし</sup> 豆菓子	228kcal 13.4g 9.2g 190 mg 1.3g	肉	ミートボール	
4	木	八宝菜 <sup>はっほうさい</sup> <sup>しる</sup> けんちん汁 くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りピザ <sup>てづく</sup> トースト	270kcal 22.6g 6.3g 323 mg 2.5g	海藻	ひじき煮	
5	金	大豆 <sup>だいず</sup> とじゃこの揚げ煮 <sup>あ</sup> <sup>に</sup> 白菜 <sup>はくさい</sup> スープ ヨーグルト	278kcal 15.2g 11.9g 160 mg 1.4g	卵	チーズ入り オムレツ	
8	月	ポ <sup>ホ</sup> - <sup>ビ</sup> - <sup>ズ</sup> <sup>しる</sup> かきたま汁 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てづく</sup> ケーキ <sup>カ</sup> カ	227kcal 11.0g 10.2g 177 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ	
9	水	豚肉 <sup>ぶたにく</sup> のしょうが <sup>や</sup> 焼き マ <sup>マ</sup> <sup>カ</sup> <sup>サ</sup> <sup>ラ</sup> <sup>ダ</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト <sup>いんりょう</sup> 飲料 <sup>か</sup> <sup>し</sup> 菓子	249kcal 22.3g 8.5g 330 mg 2.1g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ	
10	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません えちご <sup>え</sup> <sup>ち</sup> <sup>ご</sup> <sup>ソ</sup> <sup>カ</sup> <sup>レ</sup> <sup>ー</sup> <sup>フル</sup> <sup>ツ</sup> <sup>ヨ</sup> <sup>グ</sup> <sup>ル</sup> <sup>サ</sup> <sup>ラ</sup> <sup>ダ</sup>				フリ
12	金	たら汁 <sup>じる</sup> <sup>な</sup> <sup>っ</sup> <sup>と</sup> <sup>う</sup> <sup>あ</sup> <sup>え</sup> くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てづく</sup> <sup>だ</sup> <sup>ん</sup> <sup>ご</sup> <sup>団</sup> <sup>子</sup>	224kcal 16.8g 8.9g 225 mg 2.2g	肉	そばろ井	
15	月	鶏肉 <sup>とりにく</sup> の <sup>や</sup> <sup>サ</sup> <sup>ラ</sup> <sup>ダ</sup> <sup>焼</sup> <sup>き</sup> <sup>ポ</sup> <sup>テ</sup> <sup>サ</sup> <sup>ラ</sup> <sup>ダ</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> <sup>ス</sup> <sup>ー</sup> <sup>プ</sup> <sup>ミ</sup> <sup>ル</sup> <sup>ク</sup> <sup>カ</sup> <sup>シ</sup> <sup>菓</sup> <sup>子</sup>	205kcal 16.7g 5.6g 248 mg 0.8g	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



今月のぼくもく  
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。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 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
16	火	どさんこスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	199kcal 13.8g 5.7g 291 mg 1.8g	卵	ゆで卵
17	水	和風スパゲッティ みそ汁 牛乳 手作りクッキー	264kcal 15.6g 7.5g 157 mg 1.1g	海藻	のり酢あえ
18	木	◎いい歯・食育の日 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁 くだもの ミルク ワッフル	221kcal 20.3g 5.3g 306 mg 1.6g	肉	肉じゃが
19	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ビビンバ丼 わかめサラダ 春雨中華スープ			ゼリー
22	月	◎えちゴンのぼくもくランチ 肉団子のスープ チーズ ひじきと大豆のサラダ 牛乳 手作りひのきカラメルスタックきなこ味	279kcal 17.7g 12.8g 251 mg 1.7g	卵	目玉焼き
24	水	まつかぜや 松風焼き 加-もやし かぶのスープ ヨーグルト	211kcal 13.9g 11.2g 190 mg 1.2g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし
25	木	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き 加パ-リサラダ みそ汁 ミルク ｽｯﾊﾟﾝ	195kcal 17.7g 4.4g 284 mg 1.9g	肉	ハンバーグ
26	金	ワタ-スープ じゃこおひたし 牛乳 手作りマ-ﾗ-ｶ	214kcal 11.8g 3.3g 203 mg 2.3g	大豆 製品	納豆

※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。