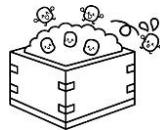


2月の給食だより



「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、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 カロリーウム (主食は含まれていません)	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
2	月	炒り豆腐 くだもの	いどうふ みそ汁 ヨーグルト	236kcal 247 mg	13.8g 12.1g 1.3g	魚	焼き魚
3	火	いわしのかば焼き ごまマヨサラダ	や みそ汁 牛乳 節分ボーロ	304kcal 243 mg	15.6g 17.9g 1.4g	肉	豚肉の 生姜焼き
4	水	豆乳クリームスパゲティ たまご 卵 スープ	とうにゅう クリームスパゲティ たまご チーズ ヨーグルト	302kcal 215 mg	17.4g 7.9g 1.6g	芋	ポテトフライ
5	木	とりにく 鶏肉の塩麴焼き きのこ汁	しおこうじ や あおな いた 牛乳 手作り米粉のガトーショコラ	221kcal 287 mg	18.9g 8.8g 1.8g	海藻	昆布煮
6	金	みそ納豆 くだもの	なっとう はるさめ 牛乳 菓子	175kcal 159 mg	15.5g 4.0g 1.4g	卵	オムレツ
9	月	さけ 鮭のみそマヨ焼き かき卵汁	や ゆかりあえ 牛乳 手作りキャラメルきなこすなっ麩	270kcal 286 mg	20.3g 12.6g 1.6g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
10	火	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません おにカレー	フルーツヨーグルトあえ		ゼリー	緑黄色 野菜	ごまあえ
12	木	ビーフンソテー チーズ	ごもくじる 五目汁 ミルク いちごマーブルパン	288kcal 203 mg	15.9g 15.2g 1.6g	芋	里芋煮
13	金	こうやどうふ 高野豆腐の煮物 くだもの	にもの みそ汁 牛乳 手作りクッキー	241kcal 203 mg	15.9g 7.0g 1.6g	魚	はんぺん 焼き

○●○ 大豆について ○●○

大豆は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や鉄分、おなかの調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。

保育園では、誤嚥等を防止して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。

水煮をひじき煮に入れる、つぶしてハンバーグに加えるのも、大豆が手軽に取れておすすめです。



今月のえちゴンのはくもぐランチは「白菜ちゃんこ汁」です。

白菜や鶏肉、きのこなど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ポカポカ温まり、風邪予防にもなります。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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質 1.6g	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	月	さけ 鮭のねぎ味噌焼き うはない 卵の花炒り	みそや すまし汁 牛乳 田舎パイ	224kcal 314 mg	19.9g 5.4g 1.6g	芋	肉じゃが
17	火	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き こんさい 根菜のうま煮	や みそ汁 牛乳 菓子	224kcal 171 mg	15.6g 8.0g 1.3g	海藻	わかめ サラダ
18	水	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません カレーミートドリア	ポトフ	くだもの ヨーグルト		大豆 製品	麻婆豆腐
19	木	◎いい歯・食育の日ランチ ごもくに 五目煮 くだもの	しる みそ汁 牛乳 手作りきなこのスノーボール	243kcal 282 mg	17.4g 12.7g 1.9g	卵	茶碗蒸し
20	金	◎えちゴンのはくもぐランチ はくさい 白菜ちゃんこ汁 チーズ	じる ひじきサラダ ゼリー	226kcal 207 mg	12.3g 13.2g 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のソテー
24	火	チャプチエ	わかめスープ ヨーグルト	170kcal 152 mg	9.1g 2.8g 1.0g	魚	白身魚 フライ
25	水	あつあ 厚揚げのそぼろ煮 くだもの	に みそ汁 ゼリー	277kcal 328 mg	17.0g 9.0g 1.5g	卵	五目卵焼き
26	木	カレーうどん汁 チーズ	じる れんこんサラダ 牛乳 手作りおから黒糖マフィン	277kcal 291 mg	19.2g 6.5g 1.6g	海藻	わかめの みそ汁
27	金	さかな お魚ハンバーグ きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	いた みそ汁 ヨーグルト	263kcal 229 mg	17.3g 12.4g 1.5g	芋	ポテトサラダ

✿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。

柏崎市子ども未来部 保育課