

2月の給食だより



「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、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
2	月	炒り豆腐 みそ汁 くだもの ヨーグルト	236kcal 13.8g 12.1g 247 mg 1.3g	魚	焼き魚
3	火	いわしのかば焼き みそ汁 ごまマヨサラダ 牛乳 節分ボーロ	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	肉	豚肉の 生姜焼き
4	水	豆乳クリームスパゲティ たまごスープ チーズ ヨーグルト	302kcal 17.4g 7.9g 215 mg 1.6g	芋	ポテトフライ
5	木	とり肉の塩麴焼き 青菜のごま炒め きのこ汁 牛乳 手作り米粉のガトーショコラ	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	海藻	昆布煮
6	金	みそ納豆 春雨スープ くだもの 牛乳 菓子	175kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g	卵	オムレツ
9	月	さけのみそマヨ焼き ゆかりあえ かき卵汁 牛乳 手作りキャラメルきなこすなっ麩	270kcal 20.3g 12.6g 286 mg 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 五目汁 チーズ ミルク いちごマーブルパン	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	芋	里芋煮
13	金	こうや豆腐の煮物 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りクッキー	241kcal 15.9g 7.0g 203 mg 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。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「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 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	月	さけ ^{みそ} のねぎ味噌焼き すまし汁 ^{じる} う ^{はな} の花炒り 牛乳 田舎パイ	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	芋	肉じゃが
17	火	とり ^や にくのオレンジ焼き みそ汁 ^{じる} こん ^に さい根菜のうま煮 牛乳 菓子	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 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	⑤いい歯・食育の日ランチ ご ^{じる} もく ^に に五目煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りきなこのスノーボール	243kcal 17.4g 12.7g 282 mg 1.9g	卵	茶碗蒸し
20	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ は ^{じる} くさい白菜ちゃんこ汁 ひじきサラダ チーズ ゼリー	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のソテー
24	火	チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	170kcal 9.1g 2.8g 152 mg 1.0g	魚	白身魚 フライ
25	水	あ ^に つあ厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 ^{じる} くだもの ゼリー	277kcal 17.0g 9.0g 328 mg 1.5g	卵	五目卵焼き
26	木	カレーうどん汁 ^{じる} れんこんサラダ チーズ 牛乳 手作りおから黒糖マフィン	277kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	海藻	わかめの みそ汁
27	金	お ^{さかな} 魚ハンバーグ みそ汁 ^{じる} き ^{いた} りぼしだいこん 切干大根の炒め煮 ヨーグルト	263kcal 17.3g 12.4g 229 mg 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。 柏崎市子ども未来部 保育課