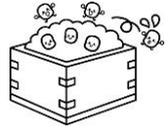


2月の給食だよ！



「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、つまり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
1	木	ポークビーンズ くだもの みそ汁 ミルク ワッフル	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
2	金	いわしのかば焼き くだもの みそ汁 大根サラダ 牛乳 菓子	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	肉	豚肉の生姜焼き
5	月	まつかぜや 松風焼き くだもの すまし汁 ミルク メーブルマーブルパン	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	とんじる 豚汁 くだもの ひじきサラダ 牛乳 田舎パイ	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草のごま和え
7	水	マーボー大根 くだもの みそ汁 牛乳 てづくりクッキー	215kcal 11.0g 5.8g 170 mg 1.7g	魚	ぶりの照り焼き
8	木	さけ 鮭のねぎみそ焼き くだもの すまし汁 卵の花炒り 牛乳 クリームパン	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	にくだんご 肉団子と春雨のスープ くだもの じゃこおひたし 牛乳 菓子	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入りオムレツ
13	火	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ くだもの みそ汁 ヨーグルト	241kcal 15.9g 7.0g 215 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
14	水	とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ チーズ たまご 卵スープ 牛乳 てづくりセサミスコーン	302kcal 17.4g 7.9g 279 mg 2.2g	芋	大学芋
15	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんはいりません おにカレー フルーツヨーグルトあえ	ゼリー	淡色野菜	コールスローサラダ



●●● 食事のマナー ●●●

子どもたちが、食事中じっとしていない、食べ物を口の中いっぱいにほおぼってしまう、料理をこぼす、お茶碗やスプーン・お箸が上手に持てない等、食事のマナーに関する困りごとはよく聞かれます。

毎日の食事の中で繰り返し練習することにより、年齢に応じて段々と習得できるようになっていきます。

食事のマナーが良い姿は気持ちが良いものです。

まずはお家の方が食事のマナーを意識して実践し、子どもたちに根気強く、伝えていきましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「青菜のごま炒め」です。旬のオータムポエムを使用予定です。アスパラ菜とも言い、茎が太く甘みがあります。おひたしや炒め物、おみそ汁など、いろいろな料理に使われます。

風邪予防に効果的なカロテンやビタミンCが豊富です。

※食材の納品状況によっては「チンゲン菜」で代用する場合があります。

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
16	金	◎いい歯・食育の日 かみかみバーグ <small>こんぶ あ</small> みそ汁 <small>昆布和え</small> <small>ミルク マドレーヌ</small>	228kcal 14.5g 11.7g 214 mg 1.8g	大豆製品	厚揚げの煮物
19	月	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のオレンジ焼き <small>とりにく や</small> みそ汁 <small>しる</small> 青菜のごま炒め <small>あおな いた</small> <small>牛乳 てづくりきなこ豆</small>	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	魚	魚のホイル焼き
20	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません カレーピラフ <small>さけ こうそう や</small> れんこんサラダ <small>とうにゅう はくさい</small> 鮭の香草焼き <small>豆乳と白菜のクリームスープ</small> ヨーグルト		海藻	わかめの酢の物
21	水	みそ納豆 <small>なっとう</small> 春雨スープ <small>はるさめ</small> くだもの <small>牛乳 てづくりきなこのスノーボール</small>	175 kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g	卵	茶碗蒸し
22	木	豚肉の香味焼き <small>ぶたにく こうみや</small> 切干大根の炒め煮 <small>きりほしだいこん いた に</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 てづくりおからとバナナのココアクッキー</small>	234kcal 18.7g 5.9g 330 mg 1.6g	魚	焼き魚
26	月	ワンタンスープ <small>す</small> のり酢あえ <small>ミルク 菓子</small> くだもの	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	大豆製品	五目豆
27	火	キャベツメンチ <small>じる</small> なめこ汁 <small>牛乳 スティックパン</small> マカロニサラダ	262kcal 12.9g 16.0g 159 mg 0.6g	魚	シーフードグラタン
28	水	マーボー豆腐 <small>とうふ</small> チーズ <small>ヨーグルト</small> すまし汁 <small>しる</small>	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
29	木	鯖のカレームニエル <small>さば</small> 白菜スープ <small>はくさい</small> 根菜のうま煮 <small>こんさい に</small> <small>ヨーグルト</small>	261kcal 20.6g 7.3g 279 mg 2.1g	海藻	昆布煮

＊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。