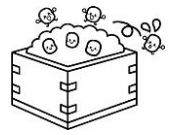


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

冬から春への節目となる日として2月2日は節分、翌日の3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
3	月	いわしのかば焼き みそ汁 ゆかりあえ 加比入 菓子	261kcal 15.8g 15.1g 222 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
4	火	まつかぜや松風焼き カレーもやし はくさい白菜スープ ミルク あんパン	261kcal 18.6g 12.6g 346 mg 1.7g	緑黄色野菜	ミネストローネ
5	水	マーボー豆腐 すまし汁 ヨーグルト	307kcal 14.0g 12.5g 175 mg 2.0g	肉	しょうが焼き
6	木	ビーフソテー みそ汁 ぎゅうにゅう 手作りクッキー	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	わかめのみそ汁
7	金	コーンさつま揚げ おひたし みそ汁 ゼリー	215kcal 12.7g 9.3g 184 mg 1.0g	芋	肉じゃが
10	月	オープンオムレツ かぼちゃスープ ぎゅうにゅう 手作りきな粉とあんこのマフィン	270kcal 13.5g 12.6g 189 mg 1.6g	魚	はんぺん焼き
12	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません おに 鬼カレー フルーツヨーグルトサラダ			プリン
13	木	さけ 鮭のみそマヨ焼き やさい 野菜きんぴら すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 刈パン	244kcal 17.3g 12.1g 177 mg 1.5g	肉	鶏のから揚げ
14	金	はくさい 白菜のクリーム汁 ジャこおひたし くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 てつく こめこ 手作り米粉がトシヨウ	257kcal 17.3g 6.1g 324 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ

〇〇〇 大豆について 〇〇〇



◎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。

肉団子や豆腐、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	とりにく や あおな いた 鶏肉の丸ツツ 焼き 青菜のごま炒め みそ汁 ぎゅうにゅう てづく いも 牛乳 手作りさつま芋まんじゅう	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	大豆製品	納豆あえ
18	火	◎いい歯・食育の日 あつあ に 厚揚げのそぼろ煮 くだもの みそ汁 ミルク 菓子	277kcal 17.0g 9.0g 328 mg 1.5g	海藻	昆布和え
19	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ ポカポカちゃんこ汁 ポテトサラダ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りしらすと-ト	261kcal 13.6g 16.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
20	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ビビンバ丼 春雨中華スープ くだもの			ヨーグルト
21	金	キャベツメンチ ブロッコリー なめこ汁 ミルク いちごマーブルパッ	324kcal 15.5g 17.0g 193 mg 1.3g	魚	ぶりの照り焼き
25	火	ワタスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りおからもち	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	芋	里芋煮
26	水	さば 鯖のクリームソウ かのこのサラダ すまし汁 ミルク 菓子	266kcal 20.7g 7.3g 280 mg 2.1g	淡色野菜	野菜炒め
27	木	ツナポテト わかめスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りおからパッ	234kcal 12.1g 12.7g 231 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
28	金	ミートソースパゲッティ たまご 卵スープ くだもの ヨーグルト	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。