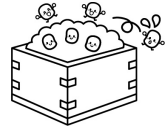


# 2月の給食だよ！



## 「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 白菜と油揚げのみそ汁 ヨーグルト	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
2	金	いわしのかば焼き 大根サラダ じゃがいもと麩のみそ汁 ミルク	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
5	月	松風焼き ひじき煮 白菜スープ 牛乳	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	コーンさつま揚げ カレーもやし 里芋のみそ汁 ミルク	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	ひじき煮
7	水	【完全給食】 大豆入り丼カレー キャベツのサラダ くだもの ヨーグルト飲料		魚	はんぺん焼き
8	木	鮭のねぎみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁 ミルク	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	肉だんごと春雨のスープ くだもの じゃこおひたし 牛乳	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入りオムレツ
13	火	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ ヨーグルト	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
14	水	オープンオムレツ ブロッコリー かぼちゃスープ くだもの 牛乳	308kcal 13.0g 15.4g 183 mg 1.8g	大豆製品	湯豆腐
15	木	五目煮 くだもの かきたまみそ汁 ミルク	255kcal 19.4g 6.6g 339 mg 1.9g	淡色野菜	ポトフ



## ●●● 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 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	金	<b>◎いい歯・食育の日</b> かみかみバーグ <small>こんぶ あ</small> 昆布和え チンゲン菜のみそ汁 <small>さい しる</small> 青菜のみそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	228kcal 214 mg	14.5g 1.8g	11.7g	芋 里芋煮
19	月	<b>◎えちゴンのぱくもぐランチ</b> 鶏肉のルツヅ焼き <small>とりにく や</small> 鶏肉のルツヅ焼き <small>しる</small> わかめのみそ汁 青菜のごま炒め <small>あおな いた</small> 青菜のごま炒め <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	222kcal 188 mg	16.1g 2.1g	9.5g	魚 魚の ホイル焼き
20	火	ミートソース <small>たまご</small> 卵スープ <small>くだもの</small> くだもの ミルク	302kcal 279 mg	17.4g 2.2g	7.9g	大豆 製品 納豆あえ
21	水	<small>こうやとうふ たまご</small> 高野豆腐の卵とじ <small>くだもの</small> くだもの <small>かぼちゃのみそ汁</small> <small>しる</small> かぼちゃのみそ汁 <small>ヨーグルト</small> ヨーグルト	241kcal 215 mg	15.9g 1.6g	7.0g	海藻 わかめの みそ汁
22	木	<small>しろみざかな</small> 白身魚のガーリック風味揚げ <small>ふうみ あ</small> 白身魚のガーリック風味揚げ <small>ゆかりあえ わかめスープ</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	195kcal 202 mg	12.5g 1.5g	10.1g	肉 鶏の からあげ
26	月	ワンタンスープ <small>くだもの</small> くだもの ほうれんそうののり酢あえ <small>す</small> ほうれんそうののり酢あえ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	212kcal 178 mg	11.9g 1.4g	7.5g	卵 スクランブル エッグ
27	火	<small>ぶたにく こうみや</small> 豚肉の香味焼き <small>きりほしだいこん いた</small> 切干大根の炒め煮 <small>に</small> <small>さつまいものみそ汁</small> <small>しる</small> さつまいものみそ汁 <small>ミルク</small> ミルク	234kcal 330 mg	18.7g 1.6g	5.9g	淡色 野菜 コールスロー サラダ
28	水	キャベツメンチ <small>ブロッコリー</small> ブロッコリー <small>なめこ汁</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	262kcal 159 mg	12.9g 0.6g	16.0g	魚 シーフード グラタン
29	木	<small>さば</small> 鯖のカレームニエル <small>すまし汁</small> すまし汁 <small>しる</small> <small>こんさい</small> 根菜のうま煮 <small>ミルク</small> ミルク	261kcal 279 mg	20.6g 2.1g	7.3g	肉 そばろ井

❖ 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。