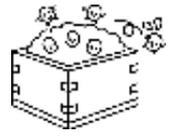


2月の給食だよ！



「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、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	ツナポテト わかめスープ	ゆかりあえ 牛乳	234kcal 12.9g 13.5g 261 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
3	火	いわしのかば焼き 白菜のみそ汁	ごまサラダ くだもの牛乳	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	緑黄色野菜	ミネストローネ
4	水	肉だんごと春雨のスープ じゃこおひたし	くだもの ヨーグルト	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	鶏肉のピカタ マカロニスープ	青菜のごま炒め ミルク	211kcal 21.1g 4.9g 315 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ
6	金	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	くだもの牛乳	236kcal 13.8g 12.1g 247 mg 1.3g	海藻	すき昆布煮
9	月	鮭のみそマヨ焼き かき卵汁	野菜きんぴら ミルク	270kcal 20.3g 12.6g 286 mg 1.6g	肉	鶏のから揚げ
10	火	ワンタンスープ 青菜ののり酢あえ	くだもの牛乳	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	芋	さつまいもサラダ
12	木	【完全給食】 大豆のキーマカレー	れんこんサラダ くだものヨーグルト飲料		魚	焼き魚
13	金	お魚ハンバーグ 里芋のみそ汁	切干大根の炒め煮 牛乳	263kcal 17.3g 12.4g 229 mg 1.5g	卵	スクランブルエッグ

○○○ 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。

白菜に鶏肉や野菜、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	マーボー大根 チーズ 豆腐のすまし汁 ミルク	229kcal 16.4g 9.7g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	火	鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 野菜スープ くだもの 牛乳	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 1.3g	海藻	わかめのみそ汁
18	水	<u>㊟いい歯・食育の日ランチ</u> 豚肉入り五目煮豆 くだもの なめこのみそ汁 ミルク	229kcal 17.6g 4.6g 310 mg 1.7g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	<u>㊟えちゴンのぱくもぐ</u> 白菜ちゃんこ汁 くだもの ひじきサラダ 牛乳	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	芋	粉ふきいも
20	金	白身魚のガリック風味揚げ おひたし コンソメスープ 牛乳	208kcal 15.0g 10.8g 188 mg 1.4g	卵	目玉焼き
24	火	チーズつくね かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	266kcal 15.7g 16.2g 227 mg 1.3g	魚	煮魚
25	水	ほうれん草のキッシュ くだもの 野菜スープ ミルク	224kcal 14.5g 6.2g 293 mg 1.7g	大豆 製品	マーボー豆腐
26	木	鮭のカレームニエル 根菜のうま煮 豆腐のみそ汁 牛乳	280kcal 16.8g 15.5g 198 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
27	金	豚肉の香味焼き ごまあえ かきたまみそ汁 ミルク	219kcal 21.6g 6.1g 297 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。 柏崎市子ども未来部 保育課