

2月の給食だより



「節分」の豆まき

鬼は外！ 福は内！



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。

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、 おやつは□で囲み記載しています)	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	いわしのかば焼き ごまサラダ 白菜のみぞ汁 【にまほう】 鬼に負けないゾ！ 恵方ロールサンド	304kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ミネストローネ
3	火	【完全給食 豆まき会☆】 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			
4	水	肉だんごと春雨のスープ くだもの じゃこおひたし マーラーカオ	203kcal 13.6g 4.5g 180 mg 1.2g	芋	肉じゃが
5	木	マーボー大根 チーズ すまし汁 おにぎり	229kcal 16.4g 9.7g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ごまあえ
6	金	ほうれん草のキッシュ くだもの 野菜スープ ツナマヨカレーパン	224kcal 14.5g 6.2g 293mg 1.7g	大豆 製品	マーボー豆腐
9	月	鮭のみぞマヨ焼き 野菜きんぴら かき卵汁 和風スパゲティ	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 くだもの 青菜のり酢あえ レモンマドレー又	263kcal 14.0g 11.7g 181 mg 1.1g	芋	さつまいも サラダ
12	木	鶏肉のピカタ 青菜のごま炒め マカロニスープ もちもちチーズ	211kcal 21.1g 4.9g 315 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ
13	金	お魚ハンバーグ 切干大根の炒め煮 里芋のみぞ汁 くだもの 【こめこ】 米粉のガトーショコラ	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、“畠の肉”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づつ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。



今月のえちごのばくもぐランチは「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ボカボカ温まり、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・おかずは等量食、 おやつは□で囲み記載しています)	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	ツナポテト ゆかりあえ わかめスープ おにぎり	234kcal 12.9g 13.5g 261 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
17	火	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き おんやさい 温野菜 やさい くだもの 野菜スープ パン バターしょうゆスナック	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 1.3g	海藻	わかめの みそ汁
18	水	◎いい歯・食育の日ランチ 豚肉入り五目煮豆 なめこのみそ汁 ミニアメリカンドッグ	229kcal 17.6g 4.6g 310 mg 1.7g	淡色 野菜	ポトフ
19	木	【完全給食 誕生会☆】 てりやきバーガー フライドポテト コンソメスープ ミニゼリー ジョア おせんべい			
20	金	◎えちごのばくもぐ 白菜ちゃんこ汁 くだもの ひじきサラダ マッシュマロおこし	226kcal 12.3g 13.2g 207 mg 1.5g	芋	粉ふきいも
24	火	チーズつくね かぼちゃサラダ 玉ねぎのみぞ汁 チュモッパ (韓国おにぎり)	266kcal 15.7g 16.2g 227 mg 1.3g	魚	煮魚
25	水	炒り豆腐 じゃがいものみぞ汁 くだもの 手作りあんぱん	236kcal 13.8g 12.1g 247 mg 1.3g	海藻	すき昆布煮
26	木	さけ 鮭のカレームニエル 根菜のうま煮 すまし汁 フレンチトースト	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 かきたまみそ汁 ごまあえ コーンフレーククッキー	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いただき、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