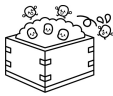


2月の給食だよ！



「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、 おやつは口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 はくさいの白 菜のみそ汁 鬼に負けないぞ！ 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	鮭のみそマヨ焼き 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 青菜ののり酢あえ レモンマドレーヌ	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 里芋のみそ汁 くだもの 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、“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、きのご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、 おやつは口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	鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 野菜スープ くだもの バターしょうゆスナック菓子	224kcal 15.6g 8.0g 171 mg 1.3g	海藻	わかめの みそ汁
18 水	②いい歯・食育の日ランチ 豚肉入り五目煮豆 くだもの なめこのみそ汁 ミニアメリカンドック	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	②えちゴンのばくもぐ 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 たまごのみそ汁 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 じゃがいものみそ汁 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	鮭のカレーニエル 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	鮭の香味焼き 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