



# 2月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3年 2月 愛児園湯田保育所

節分

食育

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1 15	月	牛乳 かし	パン 大根サラダ <b>かぼちゃスープ</b> 1日鶏肉マーメレード焼 15日 <b>鶏肉クラッカー焼</b>	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	1日テーブルロール 15日ミニ牛乳パン	大根 人参 玉葱 きゅうり しいたけ コーン(粒) かぼちゃ	りんご 昆布 かし	いも類 豆類	
2	火	牛乳 かし	大豆ごはん ブロッコリーごまあえ いわしの竜田揚げ <b>みそ汁</b>	大豆 厚揚げ いわし	米 里芋	ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 白菜 しょうが 小葱	いちご かし	肉類	
3	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
4 18	木	牛乳 りんご	4日 <b>わかめごはん すまし汁</b> 18日 <b>ゆかりごはん</b> 豚汁 大豆の五目煮 ピーナツあえ <b>ミートボール甘煮</b>	水煮大豆 ミートボール 18日豚こま切	米 こんにやく 4日ふ 18日さつま芋	ごぼう キャベツ 人参 ほうれん草 れんこん 18日大根 4日わかめ 三つ葉	4日 ミニホットケーキ 18日焼き芋 ミニゼリー	魚介類	
5	金	牛乳 かし	パン <b>はんぺんのハムチーズ揚げ</b> 切干大根サラダ 白菜スープ	はんぺん 卵 チーズ ロースハム ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	切干大根 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり パセリ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 豆類	
6 20	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー かぼちゃ甘煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 かぼちゃ えのきたけ 小葱 ピーマン りんご		魚介類 豆類	
8 22	月	牛乳 昆布 かし	<b>しろごはん</b> 高野豆腐含め煮 <b>春雨あえもの</b> 8日筑前煮 魚団子のみそ汁 22日魚のみぞれ煮 <b>けんちん汁</b>	高野豆腐 ロースハム 8日鶏こま切 白身魚すり 身 22日白身魚/青魚 豆腐	米 春雨 8日こんにやく 22日里芋	人参 ごぼう 大根 きゅうり 小葱 8日れんこん 白菜 22日玉葱 しょうが	みかん かし かえりちりめん	種実類	
9	火	100%ジュース かし	パン ちくわのいそべ揚げ <b>スパゲティサラダ</b> キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	青のり キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ もやし コーン(クリーム)	りんご スルメ かし	野菜類 豆類	
10	水	牛乳 みかん	<b>ゆかりごはん</b> 魚のてりやき おでん 納豆あえ	白身魚 厚揚げ 丸天 納豆 卵 ロースハム	米 こんにやく 里芋	キャベツ 大根 ほうれん草 人参	きなこトースト	野菜類	
12 26	金	牛乳 かし かえりちりめん	12日カレーライス 26日 <b>根菜カレーライス</b> ひじきと大豆煮物 <b>白菜とりんごサラダ</b> ししやも	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋 こんにやく 26日さつま芋	人参 玉葱 ひじき 白菜 きゅうり りんご 26日れんこん	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
13 27	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン いそべポテト ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン りんご		豆類 種実類	
16	火	ヨーグルト かし	親子丼 魚のごまみそ焼き うずら煮豆 キャベツの塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	鶏ももこま切 うずら豆 卵 白身魚 厚揚げ	米 里芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 大根 白菜 小葱	いちご かし	野菜類	
17	水	牛乳 チーズ かし	パン 中華風ローストポーク れんこんサラダ 麻婆豆腐	豚肉(ひれ) シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 しょうが いら れんこん 人参 きゅうり ねぎ	みかん かし	いも類	
19	金	牛乳 かし	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)						
24	水	ヨーグルト かし	わかめごはん <b>肉じゃが</b> <b>納豆あえ</b> きのご入かき卵スープ	牛こま切 納豆 卵 ロースハム	米 じゃが芋 こんにやく 里芋	大根 人参 玉葱 しいたけ しめじ えのきたけ いら	いよかん かし	野菜類 豆類	
25	木	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き もみのりあえ <b>シチュー</b>	白身魚 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	りんご かし	いも類	

3月で「げんきくん」は保育所での給食が最後になります。そこでもう一度食べてみたい料理名をあげてもらい、2、3月でできる限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。



# 給食だより



## 行事食 節分

### 節分にまつわる食べもの

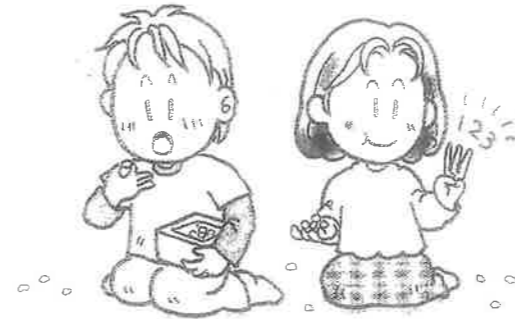
**豆** 季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

**焼嗅(ヤイカガシ)** 戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

**いわし** いわしの臭みで鬼が近づかないように。

**ひいらぎ** 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。



豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



## 冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事……体に熱をたくわえる食物……をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。



### かぜをひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

