



# 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4年 2月 愛児園湯田保育所

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	火	牛乳 りんご	パン <u>スパゲティサラダ</u> <u>かぼちゃスープ</u> 1日 <u>魚の香草焼</u> 15日 <u>魚のコンクリーム焼</u>	鮭 シーチキン 卵 ベーコン	1日ミニ牛乳パン 15日テーブルロール スパゲティ	きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ しいたけ 玉葱	1日 <u>豆腐ドーナツ</u> 15日 <u>おむすび</u>	いも類 種実類	
2	水	牛乳 かし	<u>ゆかりごはん</u> 肉じゃが しらすあえ <u>きのこ入かき卵スープ</u>	牛こま切 しらす干し 卵	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 なら ほうれん草 しめじ キャベツ ごぼう	<u>みかん</u> 昆布 かし	豆類 野菜類	
3	木	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 みそ汁	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	<u>いちご</u> かし	肉類	
4	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き 和風サラダ <u>コンスープ</u>	鶏もも肉 かにほぐし身 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう きゅうり 小葱 コーン(粒) キャベツ もやし ひじき	オレンジジュース <u>バナナ</u> かし	魚介類 野菜類	
5 19	土	牛乳 かし	<u>きつねうどん</u> じゃが芋ソーテー 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	
7 21	月	7日牛乳 かし 21日ヨーグルト かし	パン <u>豚肉のパーベキューソース焼き</u> ちくわの甘煮 <u>ポテトサラダ</u> <u>白菜スープ</u>	豚肉(ひれ) シーチキン 卵 ベーコン ちくわ	7日ミニクワッサン 21日ミニ牛乳パン	きゅうり 人参 キャベツ もやし 白菜 玉葱 パセリ	7日 <u>みかん</u> かし 21日 <u>りんご</u> かし <u>スルメ</u> かし	種実類 野菜類	
8 22	火	8日ヨーグルト かし 22日牛乳 みかん	8日 <u>しろごはん</u> <u>魚のみぞれ煮</u> 22日 <u>わかめごはん</u> 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 <u>春雨あえもの</u> けんちん汁	ミートボール 豆腐 8日白身魚/青魚 22日水煮大豆	米 春雨 里芋	大根 人参 玉葱 きゅうり 大根 ごぼう 小葱	8日 <u>りんご</u> かし 22日 <u>きなこトースト</u>	野菜類	
9	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
10	木	牛乳 りんご	パン <u>ちくわのいそべ揚げ</u> <u>れんこんサラダ</u> <u>ビーンズスープ</u>	ちくわ 卵 水煮大豆 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	青のり キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ れんこん コーン(粒)	<u>焼き芋</u> <u>ミニゼリー</u>	野菜類 肉類	
12 26	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 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	ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン りんご		豆類 種実類	
14	月	100%ジュース かし	<u>わかめごはん</u> ツナ入卵焼き <u>納豆あえ</u> <u>魚団子みそ汁</u>	卵 シーチキン ロースハム 納豆 白身魚すり身	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱	<u>みかん</u> かし かえりちりめん	野菜類 種実類	
16	水	牛乳 みかん	<u>ゆかりごはん</u> 里芋の春巻きコロッケ けんちょう煮 はなっこりーソーテー <u>みそ汁</u>	豚挽肉	米 里芋	ごぼう れんこん 人参 ほうれん草 キャベツ わかめ 小葱	<u>りんご</u> かし	豆類 種実類	
17	木	牛乳 かし	パン <u>鶏肉のマーマレード焼</u> ごぼう含め煮 <u>マカロニサラダ</u> <u>キャベツのスープ</u>	鶏もも肉 シーチキン 卵	米 里芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 大根 白菜 小葱	ヨーグルト <u>バナナ</u> かし	野菜類	
18	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	木	牛乳 チーズ かし	パン 魚のごま焼き れんこんサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 豆腐 シーチキン	テーブルロール	れんこん きゅうり 玉葱 ねぎ なら 人参 コーン(粒)	<u>みかん</u> かし	いも類	
25	金	牛乳 バナナ	<u>親子丼</u> 魚のてりやき 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ <u>わかめのみそ汁</u>	鶏ももこま切 白身魚 油揚げ 高野豆腐 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 大根 わかめ 小葱	オレンジジュース <u>りんご</u> かし	野菜類 豆類	
28	月	牛乳 昆布 かし	パン 魚のアーモンド焼き もみのりあえ <u>シチュー</u>	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	<u>りんご</u> かし	野菜類 種実類	

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



## 冬の寒さに負けず元気に過ごしましょう

暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけてください。食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。

## 行事食 節分

### 節分にまつわる食べ物

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。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。

焼嗅(ヤイカガシ) 戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。

いわし いわしの臭い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域もあります。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。

## 旬の食材 ブロッコリー

ブロッコリーにはビタミンC、カリウム、葉酸、鉄分、食物繊維などが含まれています。ビタミンCが豊富で疲労回復、風邪予防、がん予防、老化予防に効果があります。カリウムは高血圧の予防に欠かせない栄養素です。むくみ解消効果があるといわれています。また、ブロッコリーの茎は蕾の部分の約2倍のビタミンCを含んでいて甘みがあります。茎のまわりは筋や皮があるので厚めに切るとよいです。煮物や汁や炒め物などに入れると美味しいです。

給食献立にもブロッコリーを取り入れています。

是非、ご家庭でも旬の食材ブロッコリーを食べてみてくださいね。

