



2月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 2月 愛児園湯田保育所

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。

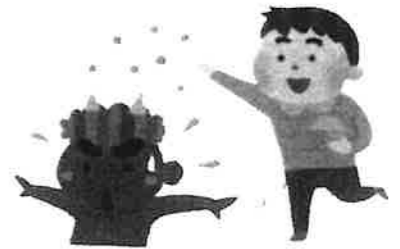
ひいらぎ 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。戸口ににんにくや髪の毛をつるす地域もあります。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。

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。



節分

食商

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。

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	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク 和風サラダ きのご入かき卵スープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 かに風味かまぼこ	まるまるダース	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき たら しめじ しいたけ えのきたけ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
2	金	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 厚揚げのみそ汁	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	いちご かし	肉類	
3	土	牛乳 かし	きのごスパゲティ 粉ふき芋 野菜のおかかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ ピーマン キャベツ えのきたけ		豆類 野菜類	
5	月	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん もみのりあえ けんちん汁 5日肉じゃが 19日海の幸卵焼	豆腐 5日牛こま切 19日卵 かに風味かまぼこ	米 里芋 5日じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 のり キャベツ 大根 小葱 玉葱 グリンピース 19日ひじき	りんご かし	魚介類	
6	火	100%ジュース かし	パン ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり 玉葱 コーン(クリーム)	みかん スルメ かし	豆類	
7	水	牛乳 りんご	わかめごはん 大豆の五日煮 豚汁 ミートボール甘煮 7日太極なます 21日春團あえもの	水煮大豆 厚揚げ ミートボール 豚こま切 21日ロースハム	米 こんにやく さつま芋 じゃが芋 21日春雨	人参 ごぼう 大根 れんこん きゅうり 玉葱 小葱	7日むしパン 21日焼き芋 ミニゼリー	種実類 野菜類	
8	木	牛乳 昆布 かし	パン 魚ごま焼 スパゲティサラダ 里芋煮物 8日ビーンズスープ 22日麻婆豆腐	白身魚 卵 シーチキン 8日水煮大豆 ベーコン 22日豚焼肉 豆腐	ミニ牛乳パン 里芋 スパゲティ 8日じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 パセリ キャベツ ごま 8日セロリ 22日ねぎ たら しょうが	8日いよかん かし 22日ヨーグルト バナナ かし	8日野菜類 22日いも類	
9	金	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ ししやも	米 こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 白菜 きゅうり ひじき りんご	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
10	土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃの甘煮 じゃが芋ソテー 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 ピーマン えのきたけ 玉葱 小葱 りんご		魚介類	
13	火	牛乳 かし	パン けんちん煮 わかめとコーンのサラダ かぼちゃスープ 13日鶏肉クラッカー焼 26日鶏肉マーメレード焼	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	コッペパン	人参 大根 わかめ きゅうり 玉葱 レタス かぼちゃ しじたけ キャベツ コーン(粒)	いちご 昆布 かし	いも類	
14	水	ヨーグルト かし	しろごはん 納豆あえ 魚のみぞれ煮 みそ汁	白身魚/青魚 ロースハム 納豆 厚揚げ 油揚げ	米 じゃが芋	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 白菜 小葱 しょうが	いよかん かし	種実類 野菜類	
15	木	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ 和風サラダ きのご入かき卵スープ	豆腐 合挽肉 水煮大豆 かに風味かまぼこ	まるまるダース	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき たら しめじ しいたけ えのきたけ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
16	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 ごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 豆腐 白身魚すり身	米 里芋	人参 ごぼう 大根 小葱 れんこん キャベツ ほうれん草 白菜 しめじ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
20	火	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)						
27	火	牛乳 かし	お弁当の日						
28	水	牛乳 バナナ	スパゲティナポリタン れんこんキンピラ はなっこりーごまあえ コーンスープ	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 しめじ ピーマン キャベツ はなっこりー コーン(粒)	おむすび	豆類	
29	木	牛乳 かし	親子丼 魚のてりやき 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ ふのすまし汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 高野豆腐 卵	米 葱	人参 玉葱 ねぎ 三つ葉 しょうが キャベツ 昆布	りんご かし かえりちりめん	いも類 種実類	