

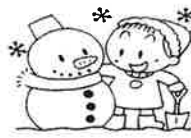


2月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成29年 2月 愛児園湯田保育所



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。



節分

魚肉

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	水	牛乳 かし	パン じゃが芋とベーコンのコンマヨネーズ焼 ドレッシングサラダ わかめスープ	ベーコン かにほぐし身	ミニ牛乳パン じゃが芋	パプリカ 人参 玉葱 キャベツ きゅうり もやし わかめ	りんご 昆布 かし	豆類	
2	木	100%ジュース かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ししやも	牛こま切 ししやも 油揚げ 水煮大豆	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱	みかん かし	野菜類	
3	金	牛乳 かえりちりめん	大豆ごはん(のりまき) ごまあえ いわしの竜田揚げ けんちん汁	大豆 いわし 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	ヨーグルト いちご かし	卵類	
4	18 土	牛乳 かし	親子うどん 4日かぼちゃ甘煮 10日粉ふき芋 ブロッコリーおかかあえ 果物	鶏ももこま切 卵	うどん	ブロッコリー 人参 玉葱 かぼちゃ 小葱 りんご		いも類	
6	月	牛乳 チーズ かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ シチュー	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン 鶏ももこま切	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	玉葱 しょうが 人参 キャベツ きゅうり パセリ	いよかん スルメ かし	野菜類	
7	21 火	牛乳 みかん	炊かごはん 大豆の五目煮 豚汁 ミートボール甘煮 キャベツのしらすあえ	水煮大豆 ミートボール 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋 さつま芋	人参 ごぼう 昆布 キャベツ 大根 玉葱 小葱	7日豆腐ドーナツ 21日りんごケーキ	魚介類	
8	水	ヨーグルト かし	ちゃんぽんうどん れんこんのきんぴら うずら煮豆 はなっこりごまあえ	豚こま切 うずら豆	うどん こんにやく	キャベツ 人参 玉葱 小葱 はなっこり	むしぼん	いも類	
9	23 木	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 高野豆腐含め煮 春雨のあえもの みそ汁	白身魚/青魚 高野豆腐 庫揚 ローズハム	米 春雨 里芋	きゅうり 人参 大根 白菜 小葱 しょうが	9日ホットケーキ 23日どら焼き スティック	野菜類 種実類	
10	24 金	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 ビーンズスープ 10日切干大豆サラダ 24日ポテトサラダ	鶏もも肉 水煮大豆 24日卵	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 セロリ もやし キャベツ 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
13	27 月	牛乳 かし	パン れんこんサラダ 白菜スープ 13日魚のコンクリーム焼き 27日魚の香草焼き	生鮭 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 パセリ 人参 れんこん きゅうり 白菜 もやし	いよかん かし	豆類	
14	28 火	牛乳 ソフトクッキー	わかめごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 納豆あえ ふのすまし汁	納豆 ロースハム 鶏ももこま切 ちくわ 豆腐	米 里芋 ふ こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 ほうれん草 れんこん 三つ葉	りんご かし かえりちりめん	野菜類	
15	水	牛乳 かし	お弁当の日			バック牛乳 ミニパン チーズ			
16	木	100%ジュース かし	親子丼 かぼちゃ甘煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 卵 厚揚げ 白身魚すり身	米	人参 玉葱 わが ほうれん草 大根 かぼちゃ キャベツ	いよかん 昆布 かし	いも類	
17	金	牛乳 かし	お楽しみメニュー (げんきんのリクエストメニュー)						
20	月	牛乳 チーズ かし	パン 魚のアーモンド焼き 和風サラダ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 かにこま 水煮大豆	ミニクワッサン	ひじき ごぼう きゅうり 小葱 人参 玉葱 小葱	りんご かし	いも類 野菜類	
22	水	ヨーグルト かし	パン マカロニグラタン ブロッコリーおかかあえ かぼちゃスープ	鶏ももこま切 ベーコン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	ブロッコリー 人参 玉葱 かぼちゃ パセリ もやし	いよかん かし	魚介類	
25	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン ごまあえ うずら煮豆 果物	豚こま切 うずら豆	スパゲティ	人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 しめじ りんご		いも類	

3月で「げんきん」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。