

献立表

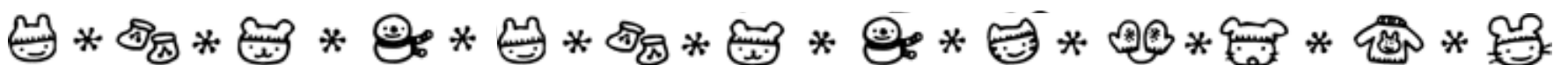
2021年2月



幼児食

日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
1	月	ご飯/鶏肉の煮物/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁	鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー かつお節 白菜 油揚げ	マーマレード マフィン	肉煮込みうどん/ じゃが芋の煮物/ ゼリー
2	火	ご飯/みそカツ/わかめサラダ/みそ汁	豚肉 キャベツ 胡瓜 トマト ツナ わかめ 水菜 もやし	ピザトースト	そばろ丼/お浸し/ みそ汁
3	水	ご飯/さわらの照り焼き/華風和え/すまし汁	さわら チンゲン菜 もやし 人参 菜の花 えのき	おから クッキー	ご飯/豚肉の甘酢 ソテー/ごま和え/ みそ汁
4	木	ドライカレー/繊維たっぷりサラダ/牛乳	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 胡瓜 ひじき コーン 牛乳	野菜ジュース のゼリー◇	ご飯/鶏の照り焼き/ かぶのサラダ/ みそ汁
5	金	ご飯/田舎煮/中華風納豆サラダ/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 さつま揚げ 小松菜 もやし 納豆 チンゲン菜 えのき	焼きうどん	ご飯/肉野菜炒め/ おかか和え/み そ汁
6	土	ご飯/豚肉の生姜焼き/ハワイアンサラダ/みそ汁	豚肉 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 パイン ハム 大根 わかめ	菓子	—
8	月	ご飯/肉豆腐/胡瓜の酢の物/みそ汁	豆腐 豚肉 玉葱 人参 白滝 胡瓜 わかめ かにかま 白菜 しめじ	上新粉の じゃこボール	ご飯/鶏肉と大根 の煮物/お浸し/ みそ汁
9	火	きつねうどん/さつま芋の甘煮/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 油揚げ 長葱 さつま芋 バナナ	人参 ホットケーキ	ご飯/ポークピカタ/ ごま和え/み そ汁
10	水	ご飯/かじきのみそ煮/胡瓜ともやしのごま和え/すまし汁	かじき 胡瓜 もやし 人参 ごま かぶ かぶの葉	豆腐 蒸しパン	ご飯/鶏の天ぷら/ かぶのサラダ/ みそ汁
25	木	パン/貝だくさんポトフ/きのこのサラダ/チーズ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 チーズ	おにぎり	ハヤシライス/サ ラダ/スープ
12	金	ご飯/ひじきハンバーグ/白菜とリンゴのサラダ/みそ汁	豚肉 鶏肉 玉葱 ひじき 白菜 人参 胡瓜 ハム りんご 菜の花 えのき	スイート ポテト	ご飯/鶏肉のみそ 炒め/おかか和え/ みそ汁
13	土	ご飯/チキンケチャップ/もやしナムル風サラダ/みそ汁	鶏肉 もやし 人参 わかめ キャベツ 茄子	菓子	—

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇印の日は、麦茶です。印のない日は牛乳です。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます(市販の菓子と麦茶です)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。





給食だより

2月号

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、元気に冬を乗り越えましょう！

せつぶん

節分

節分は本来、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日の事ですが、立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも特に大切にされ、冬と春を分ける日だけを「節分」と呼ぶようになりました。



まめまき

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、それを追い払うために「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまき、鬼に豆をぶつけ玄関から家の外に出します。豆を自分の年の数だけ食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。

節分の恵方巻きって？

『恵方巻き』とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。今年の節分は2月2日(火)。方角(恵方)は南南東やや南です。



大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、牛乳や卵のたんぱく質に負けないくらい栄養価が高いため、大豆は「畑のお肉」と呼ばれるようになりました。しかも、消化吸収がよく、体内で利用されやすいことも特長です。また、様々な食品が加工され利用されています。



図参考：給食ひろばより