

2月給食だより



菫根本幼稚園 R8.1.29

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
麦ごはん 牛乳 のり佃煮 のっぺい汁 小松菜のサラダ	しそひじきごはん 牛乳 節分汁 たつくり	チャーハン 牛乳 春雨スープ バナナ	あんかけうどん 牛乳 さつま揚げ	バターコッペ 牛乳 かぶとベーコンのスープ 煮込みハンバーグ
白米 麦 のり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 舞茸 こんにゃく 醤油 白だし かつお 片栗粉 キャベツ 小松菜 ツナ コーン ドレッシング	白米 麦 ひじき ゆかり 白ごま 人参 大根 ごぼう 豆腐 葱 あげ 大豆 白菜 醤油 かつお 白だし たつくり	白米 焼豚 葱 人参 卵 醤油 中華スープ 春雨 ハム ほうれん草 椎茸 コーン えのき ゴマ油 鶏がらスープ バナナ	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ あげ 葱 ごぼう 椎茸 白だし かつお みりん 片栗粉 魚すり身 油	パン かぶ ベーコン 玉葱 えのき キャベツ 人参 コンソメ ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース ピューレ 赤ワイン
465kcal 1.0 g	425kcal 1.0 g	488kcal 1.3 g	415kcal 1.2 g	411kcal 1.5 g
ホームパイ	玉子ボーロ いり豆	星たべよ	—	味しらべ
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
菜めし 牛乳 豚汁 大豆とほうれん草のサラダ	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかめスープ	建国記念の日	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ ミニゼリー	ゆかりごはん 牛乳 けんちん汁 コロッケ
白米 麦 菜めし 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげこんにゃく 味噌 かつお キャベツ 大豆 ほうれん草 コーン ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 ゴマ	白米 麦 人参 豚肉 いか 玉葱 白菜 小松菜 筍 きくらげ きぬさや 生姜 醤油 中華スープ 砂糖 片栗粉 豆腐 かまぼこ あげ コーン わかめ えのき 鶏がらスープ 酒		白米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ピース バター コンソメ 塩 カレールウ 醤油 キャベツ 舞茸 ウインナー パセリ ゼリー	白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお コロッケ 油
471kcal 1.2 g	427kcal 0.7 g		483kcal 1.2 g	494kcal 0.8 g
田舎のおかき	揚げ一番		ぱりんこ	チョコレート
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
麦ごはん 牛乳 すまし汁 鶏ちゃん	ビビンバ 牛乳 ニラ卵汁 パイン	肉みそ 牛乳 スパゲッティ ブロッコリーのサラダ	生活発表会	黒パン 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆の甘辛いため
白米 麦 玉葱 えのき みつば 人参 あげ かまぼこ かつお 白だし 醤油 鶏肉 キャベツ もやし にんにく 味噌 みりん 酒 塩 胡椒 油	白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 にんにく もやし いんげん 人参 ぜんまい 白ごま ニラ 玉葱 豆腐 あげ 椎茸 卵 鶏肉 白だし かつお パイン	白米 麦 のり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお 片栗粉 キャベツ 小松菜 ツナ コーン ドレッシング		パン 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき 人参 鶏がらスープ 醤油 酒 鶏肉 大豆 ピース 片栗粉 みりん 砂糖 ゴマ 油
450kcal 1.1 g	445kcal 1.1 g	433kcal 0.7 g		446kcal 1.3 g
無限のり	あんぱんまんせんべい	—		ばかうけ
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
天皇誕生日	きのこおこわ 牛乳 田舎汁 野菜のこんぶ和え	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	あさりごはん 牛乳 白みそ汁 りんご	入園説明会 材料販売
	白米 もち米 鶏肉 しめじ 椎茸 あげ 人参 エリンギ 醤油 中双 みりん 純つゆ 大根 小松菜 豆腐 かつお さつまいも 味噌 キャベツ きゅうり コーン 塩昆布	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ピース トマト しめじ にんにく 生姜 ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ 砂糖 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ	白米 あさり 人参 あげ こんにゃく ピース 蓮根 生姜 醤油 中双 酒 みりん 切干大根 豆腐 小松菜 かつお 味噌 りんご	
	421kcal 0.9 g	513kcal 1.1 g	451kcal 0.9 g	
	ソフト豆もち	ヤクルト ハッピーターン	源氏パイ	

☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。
ご了承ください。

月平均の栄養価
エネルギー：452kcal
たんぱく質：20.1g
カルシウム：289mg
食塩相当量：1.1g



節分

2月3日は節分です!!「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今はおもに立春の前日をさします。旧暦では春から新しい年が始まっていたため、立春の前日は、現在の大晦日に相当する大事な日だったからです。昔は、年の分かれ目に邪気払いが行われてきたそうです。豆まきもこの邪気払いの行事です。

節分には、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりと地域によってさまざまな風習があります。

- ・**恵方巻き**…その年の恵方を向いて願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。太巻きのまま1本無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起がいい太巻き寿司です。

- ・**豆まき**…大豆を炒って「福豆」にします。豆には霊力が宿るとされ、豆を魔物の目（魔目（まめ））に投げつけると魔を滅する（魔滅（まめ））ことができると考え、豆まきをするようになりました。

豆まきが終わったら、福豆を食べます。これを「年入り豆」といい、自分の年にひとつ加えた数だけ食べて、1年の健康を願います。



風邪に効く食べもの

風邪には消化がよく、体を温める食べものがおすすめです。主食は、消化がよく、のどごしのよいおかゆやうどん、パンやゼリープリンなどが食べやすいです。風邪の回復には、免疫細胞の材料となるたんぱく質が不可欠です。卵、豆腐、魚、鶏肉をしっかり摂りましょう。また、ビタミンやミネラルも大切になります。りんごやいちご、キウイなどの果物は免疫力を高めるビタミンCが豊富です。かぼちゃや人参などの緑黄色野菜は栄養価が高く、スープに入れやすいため摂取しやすいです。ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内環境を整えられるためおすすめです!!