令和 4年 2月 献立表

今月のお弁当日は 2月 9日 水曜日です。
☺ 今月の行事食は 2月 3日 木曜日です。

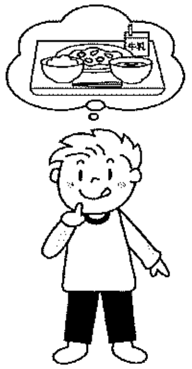
2月 食育だより

節分では、大豆を年齢の数だけ食べるという風習があります。
昔は1年の始まりは立春だと考えられていたため、立春の1日前の節分は大晦日と同じように考えられていました。火で炙り、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれ年の数だけ食べることで『立春から始まる1年も健康に過ごせますように』という願いが込められているといわれています。
また、福豆を食べることで『鬼を退治している』という意味もあるそうです。

古くから鬼は鰯の匂いが嫌いとされていて鰯には鬼を追い払う効果があると考えられていました。そのため節分には、鰯を塩焼きにして、その頭を柊の枝に刺した『柊鰯』と呼ばれるものを戸口に飾ることで、鬼が家に侵入することを防いでいたそうです。
節分に鰯を食べるようになったのは、鬼が鰯の匂いを嫌うことから、厄除けの意味があるといわれています。また、体にとても良い食べ物なので健康祈願として食べていたともいわれています。

2月・3月はぞう組のリクエスト給食が始まります。人気のある献立名や、今年初めて作った献立名などがあがり、その年ごとにぞう組の個性がみられます。

☆カレーライス☆
・こすぎ こまり　・しゅくり りょうすけ　・うた ゆづき
☆ジャージャー麺☆
・なかむら ともひろ　・たにがわ しほ
☆肉じゃが☆
・きはら みこ
☆鮭まぜご飯☆
・おじま ゆうすけ
☆豚丼☆ ・しばた かおりせんせい



日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	午後
1	火	豚丼 さつま芋のツナサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 舞茸	527/1.2	633/1.5	1日：星たべよ チョイス
16	水	みそ汁 フルーチェ	さつま芋	油揚げ 牛乳	えのきたけ	17.6/17.0	22.0/20.8	16日：いちごジャム蒸しパン
2	水	ご飯 タンドリーチキン けんちん汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	キャベツ きゅうり	472/1.6	567/2.0	2日：ピザトースト
22	火	ポテチサラダ みかん	じゃが芋	豚肉 牛乳	大根 人参 みかん	21.5/12.2	26.8/15.2	22日：お米で苺のケーキ
3	木	五目御飯 いわしハンバーグ	ご飯 サラダ油	いわし 大豆	竹の子 蓮根 玉ねぎ	479/1.5	586/1.9	3日：鬼まんじゅう
		大豆サラダ すまし汁 いちご	麩	鶏肉 牛乳	人参 しそ しいたけ	21.3/12.4	27.8/15.8	
4	金	ジャージャー麺 青梗菜中華和え	中華麺 ごま油	豚肉 ちくわ	玉ねぎ チンゲン菜	419/1.5	505/1.9	4日：焼きおにぎり
18	金	中華コーンスープ ババロア		卵 牛乳	人参 コーン缶	17.9/15.2	22.3/19.1	18日：バナナケーキ
7	月	ご飯 肉じゃが みそ汁	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン	515/1.2	625/1.5	7日：さつま芋クッキー
21	月	ほうれん草コーンサラダ バナナ	じゃが芋 バナナ	油揚げ 牛乳	ほうれん草	18.5/16.7	23.0/21.3	21日：豆腐ドーナツ
8	火	鮭まぜご飯 ハンバーグ(17日は焼売)	ご飯 サラダ油	鮭 枝豆 牛乳	大根 しいたけ	436/1.5	550/1.9	8日：ミルクパン
17	木	ゆず大根 すまし汁 フルーツゼリー		はんぺん	小ネギ	18.7/11.2	23.7/13.9	17日：ふわふわワッフル
10	木	ご飯 ふわふわ焼売 春雨サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム	玉ねぎ きゅうり	532/1.5	623/1.9	10日：味しらべ チョコクッキー
24	木	中華スープ 杏仁豆腐	餃子の皮 春雨	カニカマ 牛乳	もやし わかめ	18.5/17.7	22.8/21.4	24日：Caせんべい オレオ
14	月	カレーライス ひじきチーズサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 胡瓜	585/1.2	693/1.5	14日：焼きチョコ
28	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	チーズ 牛乳	キャベツ コーン缶	17.4/24.1	21.5/27.8	28日：あんこクッキー
15	火	ご飯 ぶり大根 納豆 みそ汁	ご飯 サラダ油	ぶり 納豆	大根 わかめ 人参	586/1.3	691/1.7	15日：玄米小丸 ロアンヌ
25	金	切干大根サラダ ぽんかん	麩	カニカマ 牛乳	切干大根 ぽんかん	23.1/20.7	28.4/24.2	25日：さつま芋チーズケーキ
土曜日・お弁当の日給食								
5	土	ポン酢焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ しめじ	407/12.1/14.6	478/14.7/17.8	お米でスイートポテト
9	水	鶏そぼろ焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 わかめ	430/15.6/11.2	494/18.9/13.6	バームクーヘン
12	土	豚バラマヨ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ わかめ	458/13.4/18.3	554/16.3/22.3	ベルギーワッフル
26	土	ナポリタン コンソメスープ ゼリー	スパゲッティ	ウインナー	玉ねぎ ピーマン	397/11.8/11.6	476/14.2/13.2	原宿ドッグココア

＊午前のおやつは3～5歳児は牛乳、0～2歳児は牛乳と卵ボーロです。　＊材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります