



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)

令和2年 2月 愛児園湯田保育所

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	土	牛乳 かし	肉うどん しらすあえ うずら煮豆 果物	牛こま切 しらす干し うずら豆	うどん	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 小葱 みかん		いも類
3	月	牛乳 かし	大豆ごはん わかめのみそ汁 いわしの竜田揚げ ごまあえ	大豆 厚揚げ いわし	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 わかめ 小葱	いちご かし	肉類
4	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ コーンスープ	豆腐 合挽肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 えのきたけ きゅうり しめじ しいたけ もやし キャベツ コーン(粒) 人参	りんご かし	種実類
5	水	牛乳 みかん	しろごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	白身魚 納豆 ロースハム うずら卵 厚揚げ	米 里芋 こんにやく	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 しょうが	ミニ ホットケーキ	野菜類
6	木	100%ジュース かし	パン れんこんサラダ 6日鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃスープ 20日魚のアモンド焼き シチュー	6日鶏もも肉 20日白身魚 鶏ももこま切	ミニ牛乳パン 20日じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり コーン(粒) 6日キャベツ もやし	みかん かし	6日いも類 豆類
7	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 春雨のあえもの けんちん汁 7日魚みぞれ煮 高野豆腐含め煮 21日筑前煮	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐 7日高野豆腐	米 里芋 春雨 21日こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう 大根 しょうが 小葱 21日れんこん	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
8	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン いそペポテト ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋	しめじ 人参 玉葱 ピーマン りんご ブロッコリー		豆類 種実類
10	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜とりんごのサラダ かぶ入ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	玉葱 白菜 きゅうり 人参 かぶ りんご セロリ キャベツ	みかん 昆布 かし	魚介類
12	水	牛乳 かし	お弁当の日				バック牛乳 ミニパン チーズ	
13	木	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	青のり キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ もやし コーン(クリーム)	りんご かし	野菜類 種実類
14	金	牛乳 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 水煮大豆 油揚げ ししやも	米 じゃが芋 こんにやく	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 ひじき	オレンジジュース バナナ かし	野菜類
17	月	牛乳 みかん	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ピーナツあえ ミトボール甘煮 すまし汁	水煮大豆 ミトボール	米 ふ こんにやく	ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 わかめ みつ菜	りんごケーキ	いも類
18	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のコーンクリーム焼き マカロニサラダ 白菜スープ	鮭 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 コーン(クリーム) 人参 パセリ 白菜 きゅうり	りんご かし	豆類
19	水	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)					
25	火	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク わかめとコーンのサラダ スキムスープ	豚ヒレ肉 ベーコン	ミニキララロール じゃが芋	わかめ きゅうり レタス 玉葱 人参 パセリ	いよかん かし かえりちりめん	豆類 種実類
26	水	牛乳 りんご	わかめごはん ごぼう含め煮 魚のごまみそ焼き もみのりあえ みそ汁	白身魚 厚揚げ	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱 ごぼう	焼き芋 ミニゼリー	いも類
29	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー かぼちゃ甘煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 かぼちゃ えのきたけ 小葱 ピーマン いよかん		野菜類

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。



給食だより



行事食 節分

節分のいわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考

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。

