



# 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28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		
15	月	牛乳 りんご	わかめごはん 1日筑前煮 15日肉じゃが ちくわ甘煮 もみのりあえ 豚汁	1日鶏ももこま切 ちくわ 豚こま切 15日牛こま切	米 じゃが芋 さつま芋 1日こんにやく 里芋	ごぼう 人参 玉葱 大根 ほうれん草 キャベツ 小葱	むしぼん	魚介類
2	火	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク ブロッコリー ポテトサラダ きのこいりかき卵スープ	豚ヒレ肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	ブロッコリー 玉葱 人参 なら ごぼう きゅうり	いよかん するめ かし	豆類
3	水	牛乳 チーズ かし	のりまき いわしの童田あげ ごまあえ けんちん汁	シーチキン いわし 豆腐	米 里芋	きゅうり キャベツ ほうれん草 人参 大根 玉葱 ごぼう	りんご かし	肉類
4 18	木	牛乳 昆布 かし	4日カレーライス 18日シーフードカレーライス 白菜とりんごのサラダ ポークビーンズ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 豚こま切 ししゃも 18日シーフードMIX	米 じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	4日豆腐ドーナツ 18日いよかん かし かえりちりめん	野菜類
5	金	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ ミートボール甘煮 シチュー	ちくわ 鶏こま切 ミートボール シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	大根 きゅうり 人参 コーン(粒) 青のり パセリ	オレンジジュース りんご かし	種類類
6 20	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 磯辺ポテト しらすあえ 果物	豚ヒレ肉 しらす干し えび	スパゲティ じゃが芋	しめじ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ ほうれん草		豆類
8 22	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 卵 シーチキン 豚ひき肉 豆腐	ミニ牛乳パン マカロニ	かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉葱 人参 ねぎ なら	8日いよかん かし 22日お好み焼	いも類
9	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ みそ汁	白身魚/青魚 ロースハム 厚揚げ 納豆	米 じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 キャベツ しめじ 白菜 人参 玉葱 大根 小葱 しょうが	りんごケーキ	種類類
10 24	水	100%ジュース かし	パン 10日コロケ 24日豆腐ハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーサラダ かぶいりビーンズスープ	合挽肉 卵 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール 10日じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 かぶ セロリ パセリ	いよかん 昆布 かし	野菜類 24日いも類
12 26	金	牛乳 りんご	パン ピーナツあえ 白菜スープ 12日魚のコンクリム焼 26日魚のアーモンド焼	12日鮭 26日白身魚 ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 パセリ もやし 玉葱 白菜 キャベツ	ヨーグルト バナナ かし	豆類
13 27	土	牛乳 かし	チャンポンうどん うずら煮豆 ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー りんご なら 小葱		いも類
16	火	牛乳 かし	お弁当の日				バック牛乳 ミニパン チーズ	
17	水	牛乳 いよかん	肉うどん 魚のごまみそ焼き れんこんきんぴら 野菜のおかかあえ	牛こま切 白身魚	うどん こんにやく	れんこん 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 小葱	さつま芋 マフィン	豆類 卵類
19	金	牛乳 みかん	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)					
23	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 大豆の五目煮 キャベツのごまあえ けんちん汁	白身魚/青魚 豚こま切 豆腐 水煮大豆	米 里芋 こんにやく	キャベツ 昆布 ごぼう 人参 玉葱 大根 小葱 しょうが	りんご かし	野菜類
25	木	牛乳 りんご	親子丼 春雨のあえもの 高野豆腐の含め煮 魚団子のみそ汁	鶏こま切 厚揚げ 卵 高野豆腐 白身魚すり身	米 春雨	きゅうり 人参 玉葱 ねぎ 小葱 白菜 大根 しめじ	オレンジ ケーキ	いも類 種類類
29	月	ミニホットケーキ	しろごはん おでん 魚のてりやき ごまあえ	平天 厚揚げ 白身魚 うずら卵	米 こんにやく じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根	りんご かし	野菜類

食育

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。

