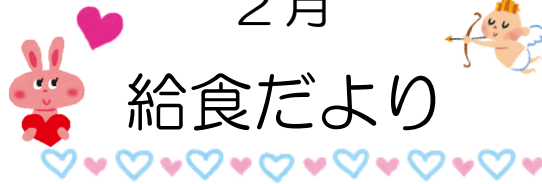


2月



# 給食だより



木の実幼稚園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。

寒さの中でも子供達は元気に遊んでいて、「今日の給食は何ですか?!」と、毎日給食室を覗いて元気いっぱい聞いてくれます。最近はおかわりや完食も多く、食べる量も増えてきました。特に人気なカレーの日はご飯をたくさん炊いても足りません！もりもり食べて元気でいてくれることが何よりもうれしいです。

そして、1月16日は当社のマルシェ開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により延期となりました。楽しみにお待ちしておりますとところ申し訳ございません。振替後の日程が決まり次第改めてお知らせさせていただきます。

季節柄、風邪やインフルエンザにも気が抜けません。冬でもこまめな水分補給をしましょう。喉を潤すことで、ウイルスや菌の体内への侵入を防ぎます。また、部屋を加湿することで同じ室温でも温かく感じます。鍋にお湯をはって置いておくだけでも効果があるようなので寒さ対策、風邪予防としても加湿を心掛けたいですね。



## ★とっても簡単おやつ★

「お麩ラスク」の作り方を紹介します。

### ★材料(子供1人分)

おつゆ麩	5g
砂糖	4g
無塩バター	3g
水	1g



### ★作り方

- 鍋に砂糖と水を入れ、火にかけて鍋をゆすりながら溶かす。
- 砂糖が溶けたらバターを加え、溶かす。
- おつゆ麩をボウルや器に入れ、①をまわし入れ、ヘラなどで混ぜながら全体にしっかり絡める。
- クッキングシートを引いた天板に広げ、160度のオーブンで7分焼く。  
(お家のオーブンによって時間や温度は変わるので、様子を見ながら焼いてください。)



ちょっと一息つきたいときに。  
ついつい手が止まらなくなる、やさしいおやつです。  
2月の預かり保育のおやつにも登場します！  
子どもたちにも人気のおやつです。  
ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください♪

ひな人形を雨水の頃に飾ると良縁に恵まれるといわれています♪

## ～節分について～



節分とは？

節分は「季節の節目」の日をいい、この日は立春の前日です。節の節目は病気や災害が起こりやすい時期で、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表しました。



福を呼ぶ豆まき

豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害（邪気＝鬼）払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使うのが大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているので、煎った豆を使います。

恵方巻



太い巻き寿司を恵方に向かって無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。「巻く」ということから、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ということから「縁を切らない」という意味があります。



## 日本の暦 春の足音を感じる



- 立春（2月3日）  
暦の上では、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。
- 雨水（2月18日）  
空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。春一番が吹くのもこの頃です。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	14歳児 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1月	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鯖 豆腐 味噌、薄揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、しいたけ ほうれん草、もやし 大根、青ねぎ	精白米 てんさい糖 白ごま、てんさい糖	食塩 濃口醤油、料理酒 濃口醤油	422 kcal 17.3 g 14.0 g 1.6 g	リッツ マシュマロ カルピスジュース
2火	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁 りんご	豚肉 ツナ 昆布、かつおぶし	白菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん しめじ、舞茸、えのき、青ねぎ りんご	精白米 サラダ油、てんさい糖	しょうが、にんにく、濃口醤油、みりん、料理酒 ゆかり、食塩 淡口醤油、みりん、食塩	373 kcal 16.7 g 5.7 g 1.5 g	動物ビスケット りんごジュース
3水	手巻き寿司（酢飯&のり） 手巻き寿司の具（卵焼き） ツナサラダ 大豆の甘辛揚げ けんちん汁	焼きのり 卵焼き ツナ 大豆 豆腐、昆布、かつおぶし	胡瓜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ	精白米、てんさい糖 マヨネーズ 片栗粉、サラダ油、てんさい糖	米酢、食塩 濃口醤油、米酢 淡口醤油、みりん、食塩	408 kcal 19.8 g 11.1 g 2.2 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
4木	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのサラダ 味噌汁	鶏肉 味噌、薄揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ レモン にんじん、胡瓜、もやし 小松菜、しめじ	精白米 てんさい糖 さつま芋、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	にんにく、クチャップ、マスターソース、とんかつソース 米酢、淡口醤油	417 kcal 16.6 g 10.2 g 1.5 g	お麩ラスク お茶
5金	ご飯 もち米しゅうまい 小松菜のカレー炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ 竹輪	玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、にんじん にんじん、胡瓜 チンゲン菜、もやし、玉ねぎ	精白米 片栗粉、もち米、てんさい糖、ごま油 サラダ油 春雨、てんさい糖 ごま油	食塩、こしょう、料理酒、米酢、濃口醤油 カレー粉、食塩 米酢、濃口醤油、食塩 中華味、淡口醤油、食塩	379 kcal 12.5 g 8.0 g 1.3 g	バタークッキー カルピスジュース
8月	あんかけ丼 さつま芋の胡麻和え 揚げ餃子	鶏ミンチ、昆布、かつおぶし 餃子	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜	精白米、てんさい糖、片栗粉 さつま芋、白ごま、てんさい糖 サラダ油	しょうが、淡口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	411 kcal 13.5 g 8.5 g 1.8 g	ぼたぼた焼き りんごジュース
9火	カレーライス コールスローサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン バナナ	精白米、サラダ油、じゃが芋 フレンチドレッシング	にんにく、カレールウ	413 kcal 10.1 g 9.2 g 1.6 g	豆腐ブラウニー お茶
10水	お弁当日						ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース
11木	建国記念の日						
12金	午前保育						
13土	造形展 1日目						
14日	造形展 2日目						
15月	代休						
16火	代休						
17水	ひじきご飯 鮭のムニエル 小松菜のおひだし 味噌汁	ひじき、薄揚げ、昆布、かつおぶし 鮭 昆布、かつおぶし 味噌、わかめ、昆布、かつおぶし	にんじん 小松菜、えのき しめじ、青ねぎ、玉ねぎ	サラダ油、てんさい糖、精白米 薄力粉、サラダ油 てんさい糖	淡口醤油、みりん、料理酒 食塩、こしょう 濃口醤油	378 kcal 19.2 g 6.7 g 1.7 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース
18木	丸ロール とんかつ キャベツとウィンナーのソテー コーンサラダ にんじんポターージュ	豚カツ ウィンナー 牛乳	キャベツ 胡瓜、にんじん、コーン 玉ねぎ、人参	ロールパン サラダ油 サラダ油	とんかつソース 食塩 青じそドレッシング シチューミックスクリーム、コンソメ、パセリ	390 kcal 15.4 g 17.5 g 2.2 g	雪の庵 りんごジュース
19金	ご飯 鶏のマヨ味噌焼き ウィンナー 大根とわかめのサラダ すまし汁	鶏肉、味噌 ウィンナー わかめ、かつおぶし 豆腐、昆布、かつおぶし	大根 玉ねぎ、えのき	精白米 マヨネーズ てんさい糖、サラダ油	米酢、濃口醤油、食塩 淡口醤油、みりん、食塩	434 kcal 17.3 g 15.8 g 1.5 g	チーズいもち お茶
22月	ミートスパゲティ チキンナゲット キャベツとツナのサラダ オレンジゼリー	合挽ミンチ チキンナゲット ツナ	玉ねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、にんじん	スパゲティ、オリーブ油、てんさい糖 サラダ油	にんにく、クチャップ、マスターソース、コンソメ、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング オレンジゼリー	423 kcal 15.4 g 14.5 g 1.6 g	カルシウムウエハース マシュマロ オレンジジュース
23火	天皇誕生日						
24水	ご飯 鶏肉のマーマレード ブロッコリーとベーコンの炒め物 ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 ベーコン ツナ 昆布、かつおぶし	マーマレード ブロッコリー、玉ねぎ 胡瓜、にんじん 大根、青ねぎ、小松菜	精白米 サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ	料理酒、濃口醤油、みりん にんにく、食塩、濃口醤油 食塩 淡口醤油、みりん、食塩	423 kcal 17.3 g 13.4 g 1.6 g	マリービスケット カルピスジュース
25木	ご飯 鯖の生姜煮 焼きスマイルポテト ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	鯖 海苔 味噌、豆腐、わかめ、昆布、かつおぶし	ほうれん草、にんじん 青ねぎ、玉ねぎ	精白米 てんさい糖 スマイルポテト てんさい糖	しょうが、濃口醤油、料理酒、みりん 濃口醤油	392 kcal 18.1 g 7.3 g 1.8 g	シュガートースト お茶
26金	ご飯 豚肉のごま風味 ふかし芋 小松菜のサラダ すまし汁	豚肉 わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白ねぎ 小松菜、にんじん、胡瓜、コーン 大根、えのき	精白米 サラダ油、白ごま、てんさい糖 さつま芋 てんさい糖	しょうが、濃口醤油、料理酒、みりん 食塩 ポン酢 淡口醤油、みりん、食塩	398 kcal 16.3 g 6.9 g 1.7 g	ホームパイ りんごジュース

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲティなど）には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	404kcal	16.1g	10.6g	1.7g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2021年 2月  
予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯、鯖の塩焼き、炒り豆腐、ほうれん草の胡麻和え、味噌汁	333.70	422	17.3	14.0	52.9	1.6
2	火	ご飯、豚肉と白菜の炒め物、キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁、りんご	400.50	373	16.7	5.7	61.0	1.5
3	水	手巻き寿司（酢飯&のり）、手巻き寿司の具（卵焼き） ツナサラダ、大豆の甘辛揚げ、けんちん汁	330.58	408	19.8	11.1	54.5	2.2
4	木	ご飯、鶏肉のバーベキュー焼き、さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのサラダ、味噌汁	359.80	417	16.6	10.2	61.3	1.5
5	金	ご飯、もちめしゅうまい、小松菜のカレー炒め、春雨サラダ、中華スープ	338.27	379	12.5	8.0	60.8	1.3
8	月	あんかけ丼、さつま芋の胡麻和え、揚げ餃子	305.82	411	13.5	8.5	66.9	1.8
9	火	カレーライス、コールスローサラダ、バナナ	303.35	413	10.1	9.2	70.8	1.6
17	水	ひじきご飯、鮭のムニエル、小松菜のおひたし、味噌汁	354.25	378	19.2	6.7	56.8	1.7
18	木	丸ロール、とんかつ、キャベツとウインナーのソテー、コーンサラダ にんじんポタージュ	324.11	390	15.4	17.5	42.0	2.2
19	金	ご飯、鶏のマヨ味噌焼き、ウインナー、大根とわかめのサラダ すまし汁	329.85	434	17.3	15.8	51.1	1.5
22	月	ミートスパゲティ、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ オレンジゼリー	248.32	423	15.4	14.5	55.0	1.6
24	水	ご飯、鶏肉のマーマレード、ブロッコリーとベーコンの炒め物 ポテトサラダ、すまし汁	338.45	423	17.3	13.4	54.4	1.6
25	木	ご飯、鯖の生姜煮、焼きスマイルポテト、ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	349.10	392	18.1	7.3	59.6	1.8
26	金	ご飯、豚肉のごま風味、ふかし芋、小松菜のサラダ、すまし汁	380.05	398	16.3	6.9	63.8	1.7
期間内の合計			4696.15	5661	225.5	148.8	810.9	23.6
動物性脂質比率 50.74 %			一日あたりの平均					
			335.44	404	16.1	10.6	57.9	1.7
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
充足率			0.0	99.8	113.4	90.6	95.2	100.0