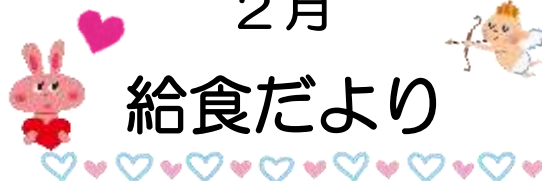


2月



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。

身体を冷やすことは良くないので、給食を食べてお腹の中から温まらしましょう！また季節柄、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。



～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（邪鬼＝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4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、徐々に暖くなり、春の始まりとなります。

- ・雨水（2月19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。

大豆のパワー！！

節分には「鬼は外、福は内」と豆をまく習慣がありますよね。豆まきは豆にある「霊力」をもって、災いをはらうという意味があります。

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含み、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。また便通をよくし、腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる働きもあります。

今年の恵方は「北北西」の方角だよ！



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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1(火)	ご飯 鮭のムニエル いんげんとベーコンのソテー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鮭 ベーコン <small>わかめ,味噌,昆布,かつおぶし</small>	いんげん,コーン ほうれん草,にんじん	精白米 薄力粉,サラダ油 サラダ油 てんさい糖,白ごま 里芋,こんにゃく	食塩 濃口醤油	376 kcal 21.1 g 6.9 g 1.7 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
2(水)	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 青のりポテト キャベツのゆかり和え すまし汁	豚肉,厚揚げ 青のり ツナ 昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,にんじん 大根,にんじん	精白米 サラダ油,てんさい糖,ごま油,片栗粉 じゃが芋 麩	淡口醤油,食塩,中華味, 食塩 ゆかり,食塩 淡口醤油,みりん,食塩,	352 kcal 17.3 g 6.1 g 1.2 g	ハーベスト ラムネ オレンジジュース
3(木)	手巻き寿司 (卵焼き) (ツナサラダ) 大豆の甘辛揚げ 鶏と小松菜の和風炒め	焼きのり ★卵焼き ツナ 大豆 鶏肉	胡瓜,にんじん しめじ,小松菜	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 サラダ油	米酢,食塩 濃口醤油,米酢 濃口醤油,みりん,料理酒,食塩,にんにく	436 kcal 20.7 g 15.1 g 1.8 g	雪の信 カルピスジュース
4(金)	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	鶏肉 味噌 ウインナー	玉ねぎ レモン ブロッコリー,にんじん 玉ねぎ,ほうれん草	精白米 てんさい糖 さつま芋,てんさい糖 てんさい糖,白ごま	クチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく 米酢,淡口醤油 コンソメ,食塩,	456 kcal 17.4 g 14.3 g 1.6 g	源氏パイ りんごジュース
7(月)	ご飯 お好み焼き はくさいとわかめのさっぱり和え みかん	豚肉,豆腐,かつお節,青のり わかめ	キャベツ,青ねぎ,しょうが(甘酢煎) 白菜,胡瓜 みかん	精白米 C100,てんさい糖,片栗粉,マヨネーズ てんさい糖	,お好み焼きソース 米酢,淡口醤油	402 kcal 11.7 g 5.0 g 0.8 g	ココア無しパン お茶
8(火)	食パン ビーフシチュー チキンナゲット キャベツとツナのサラダ りんご	牛肉 チキンナゲット ツナ	玉ねぎ,にんじん,りんご キャベツ,にんじん りんご	★食パン じゃが芋 サラダ油	にんにく,チマクラソース,クチャップ,コンソメ,食塩,しょうが クチャップ 和風ごま醤油ドレッシング	383 kcal 17.3 g 19.3 g 2.1 g	焼きおにぎり お茶
9(水)	ゆかりご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 コーンサラダ すまし汁	鯖 ウインナー <small>豆腐,厚揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし</small>	ブロッコリー,玉ねぎ コーン,枝豆,にんじん	精白米 サラダ油	ゆかり 食塩 食塩,濃口醤油,にんにく 焙煎胡麻ドレッシング 淡口醤油,みりん,食塩	370 kcal 19.9 g 8.9 g 1.8 g	リッツ ラムネ カルピスジュース
10(木)	ご飯 ピーマンの肉詰め フライドポテト 大根サラダ コンソメスープ	豆腐,ハンバーグパテ ベーコン	ピーマン 大根,にんじん,胡瓜 玉ねぎ,小松菜	精白米 片栗粉 フレンチポテト,サラダ油	食塩,こしょう,クチャップ 食塩 青じそドレッシング コンソメ,食塩,淡口醤油,	457 kcal 16.1 g 14.8 g 2.0 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
14(月)	ご飯 豚肉とひじきの煮物 しゅうまい れんこんのピクルス	豚肉,ひじき,いんげん,昆布,かつおぶし しゅうまい	玉ねぎ,にんじん れんこん,にんじん,キャベツ	精白米 てんさい糖,サラダ油 てんさい糖	みりん,濃口醤油,料理酒,食塩, 米酢,淡口醤油,食塩,こしょう	372 kcal 17.6 g 6.0 g 1.5 g	ココナッツサブレ マシュマロ りんごジュース
15(火)	カレーライス ハートコロッケ コールスローサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんじん,コーン	精白米,じゃが芋,サラダ油 ハートコロッケ,サラダ油 フレンチドレッシング	にんにく,カレールーウ とんかつソース	465 kcal 12.3 g 15.2 g 2.4 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
16(水)	ご飯 鯖の味噌煮 かぼちゃのマヨ焼き ほうれん草おかか和え	鯖,味噌 ウインナー かつお節	南瓜,玉ねぎ ほうれん草,にんじん	精白米 てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖	しょうが,濃口醤油,みりん,料理酒, 食塩 濃口醤油	417 kcal 13.4 g 16.1 g 1.3 g	きな粉クッキー お茶
17(木)	お弁当日						こつぶっこ カルピスジュース
18(金)	造形展前日(午前保育)						
21(月)	振替休日						
22(火)	振替休日						
23(水)	天皇誕生日						
24(木)	かつ丼 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁 オレンジゼリー	かつお,たまご,昆布,かつおぶし 青のり,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ ブロッコリー,にんじん 大根	精白米,サラダ油,てんさい糖,片栗粉 てんさい糖	濃口醤油,みりん,食塩, 米酢,淡口醤油 オレンジゼリー	454 kcal 19.5 g 8.4 g 2.7 g	動物ビスケット カルピスジュース
25(金)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ツナっ菜炒め ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ	マーマレードジャム 小松菜,玉ねぎ にんじん,胡瓜 キャベツ,しめじ,もやし	精白米 サラダ油 じゃが芋,★マヨネーズ	濃口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油,みりん,料理酒 食塩 コンソメ,食塩,淡口醤油,,パセリ	448 kcal 17.5 g 15.7 g 1.3 g	ぱりんこ マシュマロ りんごジュース
28(月)	きざみうどん 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のマヨサラダ バナナ	薄揚げ,昆布,かつおぶし 豚肉,昆布,かつおぶし ツナ	白菜,にんじん,玉ねぎ,椎茸,青ねぎ ごぼう,にんじん ほうれん草,コーン バナナ	うどん,てんさい糖 てんさい糖,サラダ油 マヨネーズ	淡口醤油,みりん,食塩, 濃口醤油,みりん,食塩, 食塩	375 kcal 17.7 g 10.5 g 2.4 g	ムーンライト オレンジジュース

※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、スパゲッティなど)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	414kcal	17.1g	11.8g	1.7g

[月間栄養価一覧表]

2022年 2月

予定献立

7:実施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	食塩相当量 g		
1	火	ご飯、鮭のムニエル、いんげんとベーコンのソテー、ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	323.86	376	21.1	6.9	1.7		
2	水	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒め、青のりポテト、キャベツのゆかり和え すまし汁	352.30	352	17.3	6.1	1.2		
3	木	手巻き寿司（酢飯&のり）、手巻き寿司の具（卵焼き） 手巻き寿司の具（ツナサラダ）、大豆の甘辛揚げ、鶏と小松菜の和風炒め	210.32	436	20.7	15.1	1.8		
4	金	ご飯、鶏肉のバーベキュー焼き、さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ（味噌ドレ）、コンソメスープ	375.45	456	17.4	14.3	1.6		
7	月	ご飯、お好み焼き、はくさいとわかめのさっぱり和え、みかん	248.30	402	11.7	5.0	0.8		
8	火	食パン、ビーフシチュー、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ りんご	275.82	383	17.3	19.3	2.1		
9	水	ゆかりご飯、鯖の塩焼き、ブロッコリーとウインナーの炒め物 コーンサラダ、すまし汁	327.50	370	19.9	8.9	1.8		
10	木	ご飯、ピーマンの肉詰め、フライドポテト、大根サラダ、コンソメスープ	367.08	457	16.1	14.8	2.0		
14	月	ご飯、豚肉とひじきの煮物、しゅうまい、れんこんのピクルス	218.41	372	17.6	6.0	1.5		
15	火	カレーライス、ハートコロッケ、コールスローサラダ、キャンディチーズ	313.65	465	12.3	15.2	2.4		
16	水	ご飯、鯖の味噌煮、かぼちゃのマヨ焼き、ほうれん草おかか和え	204.20	417	13.4	16.1	1.3		
24	木	かつ丼、ブロッコリーの甘酢和え、味噌汁、オレンジゼリー	498.41	454	19.5	8.4	2.7		
25	金	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、ツナっ葉炒め、ポテトサラダ コンソメスープ	362.04	448	17.5	15.7	1.3		
28	月	きざみうどん、豚肉とごぼうの炒め煮、ほうれん草のマヨサラダ、バナナ	463.36	375	17.7	10.5	2.4		
期間内の合計			4540.70	5763	239.5	162.3	24.6		
動物性脂質比率 46.95 %			一日あたりの平均		324.34	412	17.1	11.6	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率		0.0	101.7	120.4	99.1	105.9