

# 2月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 管理栄養士 鈴木

## ★完全給食日のおしらせ★

豆まき 2月2日(金)・お誕生会 2月21日(火)  
3歳以上児さんは主食はいりません。2月2日(金)豆まきにカレーライス  
が出ます。うさぎ・ぱんだ・きりんぐみは、名前を付けたスプーンも持って  
きてください。            の日です。



日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(木)	牛乳	おせんべい	豚肉と豆腐のうま煮 白菜のおかか和え みそ汁(はんぺん・ねぎ) パイン	ごはん
2日(金)	豆まき	牛乳・鈴かすてら	おにさんカレー 中華風酢の物 コンソメスープ バナナ	
3日(土)	牛乳	クッキー	焼きぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ りんご	クロワッサン
5日(月)	牛乳	ビスケット	炒り鶏 春雨サラダ すまし汁(なめこ・玉葱) パイン	ごはん
6日(火)	牛乳	おせんべい	みそラーメン ほうれん草の胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
7日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮付け みそ汁(白菜・しめじ) バナナ	ごはん
8日(木)	牛乳	♡フレンチトースト	すりみハンバーグ スパゲッティサラダ みそ汁(大根・わかめ) パイン	ごはん
9日(金)	牛乳	ビスケット	肉じゃが チンゲン菜の和え物 みそ汁(鶏卵・長葱) りんご	ごはん
10日(土)	牛乳	おせんべい	たまご焼き ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	バターロール
13日(火)	牛乳	クッキー	マカロニグラタン 小松菜とハムの和え物 みそ汁(キャベツ・人参) オレンジ	ごはん
14日(水)	牛乳	♡アップルホットケーキ	けんちんうどん 白菜と炒り卵の和え物 チーズ バナナ	梅干おにぎり
15日(木)	牛乳	クッキー	ほっけのフライ ほうれん草の白和え みそ汁(はんぺん・ねぎ) パイン	ごはん
16日(金)	牛乳	おせんべい	チーズハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ) オレンジ	ごはん
17日(土)	牛乳	ビスケット	焼きそば ツナサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
19日(月)	いちごヨーグルト・おせんべい		豚肉と大根の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁(鶏卵・玉葱) バナナ	ごはん
20日(火)	牛乳	さきいか	あんかけラーメン 小松菜とちくわの和え物 チーズ パイン	梅干おにぎり
21日(水)	お誕生会	牛乳・とんがりコーン	鮭の炊き込みご飯 きゅうりとささ身の胡麻和え みそ汁(豆腐・長葱) バナナ	
22日(木)	牛乳	♡ジャムサンドイッチ	鶏肉のチーズパン粉焼き 炒り卵のサラダ みそ汁(大根・しめじ) オレンジ	ごはん
24日(土)	牛乳	おせんべい	スパゲッティナポリタン ハムサラダ コンソメスープ りんご	クロワッサン
26日(月)	牛乳	クッキー	じゃがいもコロッケ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
27日(火)	プリン・おせんべい		たぬきうどん 干草和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
28日(水)	牛乳	かっぱえびせん	野菜ハンバーグ きゅうりの酢の物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	ごはん
29日(木)	♡フルーツポンチ		鶏肉の唐揚げ 春雨の炒め物 みそ汁(鶏卵・わかめ) オレンジ	ごはん

## ☆ リクエスト給食のお知らせ ☆



3月で卒園を迎える、きりんさんのお友達にもう一度食べたいメニュー(主食・主菜・おやつ)を  
リクエストしてもらいました。(赤字で表記 2月は、おやつ また、3月は、主食・主菜で実施します。)

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時にあります。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです



 元気で冬を過ごしましょう。 

2月是一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと  
体をこまめに動かし、この冬を元気で過ごしましょう。



## 節分の行事食

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる大きな太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向かい無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 大豆から作られる食べ物

豆まきに使われる豆も大豆ですが、大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつのも材料なるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子供と一緒に探してみるのもいいですね。

## 節分のやいかがし

節分には柗（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を刺す「やいかがし（焼嗅）」を飾る風習があります。鬼は焼いたイワシのにおいが苦手なので、とがった葉っぱのついた柗の枝にイワシを刺し、鬼が家に入るのを防ぐため門の入り口に飾るようになったといわれています。

## 体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をとる必要はありません。すりおろしたりんごなど、のどごしのいいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事とれなくても適度な水分補給は必要です。食欲がでてきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。

