

# 給食だより 2月号

サクラ保育園 厚別西

## 2月2日は節分です

「節分」とは、季節の分かれ目という意味で、本来は、立春・立夏・立秋・立冬の前日を目指すため、年に4回あります。2021年は、年の関係で立春が2月3日のため、節分は2日です。(3日以外の節分は、なんと37年ぶりです。) 旧暦では、春が1年の始まりとされていました。そのため、立春の前日の節分が、特に大事にされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。

季節の分かれ目には邪気が出るとされ、天候も不安定なことから病気にもかかりやすいため、「鬼は外 福は内」と豆まきをして邪気を清め、悪い鬼(病気)を追い払います。また、豆をまくことで、「魔物の目(魔目)を射る」ことができると考えられ、「魔滅」に通じるとされています。

豆まきによく使われる大豆は、「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質が豊富です。豆腐、油揚げ、豆乳、納豆、きなこ、味噌、油・・・など、様々な加工品がありますので、お店やおうちで探してみましょう。

## 今日の給食から切干大根とツナのサラダ

<材料 幼児6分>

切干大根	15g
ツナ缶	40g
人参	中1/3本(50g)
ホールコーン	30g
マヨネーズ	小さじ1強(15g)
味噌	小さじ1/2(3g)

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗って水でもどす。  
2 3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
  - ② 人参は2cmくらいの太めの千切りにして茹でる。
  - ③ 味噌とマヨネーズを合わせておき、①②とツナ、コーンと和える。
- ※ 缶詰のコーンはそのまま使えるが、冷凍の場合は茹でてから使用する。

2月の栄養価		エネルギー kcal	白質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AugRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分 g
目標量	3~5歳児	375	15.4~25.2	12.1~18.3	398	255	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1~2歳児	460	14.8~22.8	10.1~15.2	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3~5歳児	395	18.3	16.3	871	306	2.4	220	0.43	0.48	30	1.5
	1~2歳児	487	18.6	14.9	870	287	2.3	196	0.41	0.44	33	1.4



# 2021年2月予定献立表

令和2年度

— 毎月1日は野菜の日・毎月4日は栄養の日・毎月19日は食育の日 —

3歳以上児・3歳未満児共通献立(昼食・午後おやつ)

サクラ保育園厚別西

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3歳未満児 午前 おやつ	1日 牛乳 オレンジ	2日 牛乳 バナナ	3日 牛乳 キウイ	4日 牛乳 りんご	5日 牛乳 グレープフルーツ白	6日 牛乳 オレンジ
昼食	ごはん 味汁 (白菜・舞) <b>ヒレカツ</b> <b>切干大根とツナの</b> <b>サラダ</b> りんご	エビピラフ スープ (水菜・わかめ) <b>ハンバーグ</b> 人参甘煮 パイナップル	ごはん 味汁 (さつま芋・長) <b>め納豆</b> ブロッコリー 中華和え バナナ	ごはん ポークカレー チンゲン菜 コーン和え 麦茶 オレンジ	ごはん 味汁 (油・キャベツ) <b>かれい味</b> <b>マヨネーズ焼き</b> 小松菜ごま和え りんご	<b>油ラーメン</b> 白菜おひたし キウイ
午後 おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 <b>大豆ケーキ</b> 	麦茶 鉄強化チーズ ビスケット	牛乳 <b>豆パン</b>	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 クラッカー
3歳未満児 午前 おやつ	8日 牛乳 グレープフルーツ赤	9日 牛乳 キウイ	10日 牛乳 りんご	11日 <b>建国記念 の日</b>	12日 牛乳 キウイ	13日 牛乳 バナナ
昼食	ごはん 味汁 (切干大根・わかめ) <b>大豆かきげ</b> 白菜のり和え オレンジ	ふりかけごはん 味汁 (玉ねぎ・なめこ) 油おでん バナナ	ごはん 味汁 (人参・麩) 豚肉の生姜焼き 小松菜しらす和え パイナップル		ごはん 味汁 (生揚げ・小松菜) 鶏肉ごま焼き 大根人参ツナ煮 オレンジ	ちゃんこ風うどん 青のりポテト りんご
午後 おやつ	牛乳 干し芋 ビスケット	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干	牛乳 スイートポテト		牛乳 <b>オレンジケーキ</b>	牛乳 せんべい
3歳未満児 午前 おやつ	15日 牛乳 オレンジ	16日 牛乳 バナナ	17日 牛乳 キウイ	18日 牛乳 りんご	19日 牛乳 グレープフルーツ白	20日 牛乳 オレンジ
昼食	ごはん 味汁 (白菜・舞) <b>ヒレカツ</b> <b>切干大根とツナの</b> <b>サラダ</b> りんご	ごはん 味汁 (さつま芋・長) <b>め納豆</b> ブロッコリー 中華和え パイナップル	エビピラフ スープ (水菜・わかめ) <b>ハンバーグ</b> 人参甘煮 バナナ	ごはん ポークカレー チンゲン菜 コーン和え 麦茶 オレンジ	ごはん 味汁 (油・キャベツ) <b>かれい味</b> <b>マヨネーズ焼き</b> 小松菜ごま和え りんご	<b>油ラーメン</b> 白菜おひたし キウイ
午後 おやつ	牛乳 せんべい	麦茶 鉄強化チーズ ビスケット	牛乳 <b>大豆ケーキ</b>	牛乳 <b>豆パン</b>	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 クラッカー
3歳未満児 午前 おやつ	22日 牛乳 グレープフルーツ赤	23日 <b>天皇 誕生日</b>	24日 牛乳 りんご	25日 牛乳 オレンジ	26日 牛乳 キウイ	27日 牛乳 バナナ
昼食	ごはん 味汁 (切干大根・わかめ) <b>大豆かきげ</b> 白菜のり和え オレンジ		ごはん 味汁 (人参・麩) 豚肉の生姜焼き 小松菜しらす和え パイナップル	<b>テーブルロール</b> ポークトマトスープ (玉ねぎ・コーン) たらのカレー焼き <b>ブロッコリー</b> <b>マヨネーズ添え</b> バナナ	ごはん 味汁 (生揚げ・小松菜) 鶏肉ごま焼き 大根人参ツナ煮 オレンジ	ちゃんこ風うどん 青のりポテト りんご
午後 おやつ	牛乳 干し芋 ビスケット		牛乳 スイートポテト	牛乳 昆布 クラッカー	牛乳 <b>オレンジケーキ</b>	牛乳 せんべい

仕入れの関係により献立・材料等の変更がある場合がございます。

