



# 2月給食予定献立表



広田保育園

以上児	1	2 節分	3	4	5	6
副食	・炒り豆腐 ・ほうれん草とコーンのサラダ ・もやしの味噌汁 ・みかん	・大豆ハンバーグ ・ポテトサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	・南瓜オムレツ ・ひじきの炒り煮 ・吉野汁 ・りんご	・鮭のきのこクリームソース ・三色ソテー ・白菜と人参の味噌汁 ・グレープフルーツ	・豚肉の柳川もどき ・小松菜のピーナッツ和え ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	・挽肉そぼろ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	・ごまおこし ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
	8	9	10	11 建国記念日	12	13
副食	・エビグラタン ・春雨酢物 ・若布の味噌汁 ・スイーティー	・豆腐とひじきのつくね ・切干サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	・ポテトの肉巻き ・ブロッコリーと若布のお浸し ・五目味噌汁 ・オレンジ		・ミートローフ ・オーロラサラダ ・たまごスープ ・りんご	・手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・杏仁豆腐 ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳		・ココアケーキ ・牛乳	
	15	16	17	18 お誕生会	19	20
副食	・鶏の味噌焼き ・ダイコンサラダ ・ラーメン入りかき玉汁 ・スイーティー	・ベーコンエッグ ・マカロニサラダ ・のつべい汁 ・りんご	・凍豆腐の玉子とじ ・青菜としめじのお浸し ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・カレーピラフ ・鶏からあげ ・スパゲティソテー ・若布スープ・いちご	・煮魚 ・ひじきのごま和え ・豚汁 ・いよかん	・焼きうどん ・青菜和え ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・小倉蒸しパン ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・さつま芋の素揚げ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
副食	・ポパイオムレツ ・ヤーコンきんぴら ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ		・鶏肉の甘辛焼き ・キャベツの信田煮 ・ふのりの味噌汁 ・いよかん	・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	・タラフライのタルタルソース ・きゅうりと春雨の和え物 ・きのこのスープ ・ミニトマト	・五目納豆 ・さつま芋甘煮 ・牛乳 ・りんご
おやつ	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳		・二色団子 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・りんごのケーキ ・牛乳	

## 節分

「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、1年に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、節分は大晦日に相当し、前年の邪気をすべてはらってしまうという意味で「豆まき」が行われていました。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」といわれています。

## 栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

### 【平均給与栄養量】

- エネルギー 419kcal
- たんぱく質 18.4g
- 脂質 18.9g

## 恵方巻き

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて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。今年の恵方は「南南東」です。1年の健康と幸せをお祈りしながらいただきます。

## 冬の健康を家族でチェック！！

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしましょう！

- 朝、起きられない... → 貧血がある → 大豆、卵、ほうれん草、ひじき → **鉄分を摂りましょう！**
- 風邪をひきやすい... → 歯茎から血が出る → みかん、いちご、キャベツ、レモン → **ビタミンCを摂りましょう！**
- 体が冷える... → 抵抗力が衰えた → 肉、魚、卵、大豆、牛乳 → **タンパク質を摂りましょう！**