

給食だより

2月号 金沢保育園

2月2日は節分

2月2日は豆まきをして、家の中の邪気を祓い、福を招き入れます。

節分の夜には『来る新春もまめで(達者で)ありますように』という願いをこめて、年齢の数だけ豆を食べます。このとき、実際の年より一つ多く豆を食べますが、これは昔、立春(節分の翌日)を迎えると一つ年をとると考えられていたからです。

さて、今年は、立春が2月3日なので、節分が2月2日になります。明治30年(1897)2月2日以来の124年ぶりだそうです。ちなみに、37年前の昭和59年(1984)は逆に、立春が2月5日で、節分が2月4日となりました。

園では、『鬼は外、福は内』のかけ声で豆まきをした後、鬼の面サンドやいろいろな種類の豆を使ったメニューで行事を盛り上げていきたいと思えます。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいですね。

……アレルギー除去食について……

- マヨネーズは卵不使用のものを使っています。
- シチュー、カレー、チャウダーのルーは卵・乳・小麦を使わず手作りしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウィンナー、フランクフルトは卵不使用のものを使っています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
【誕生会おやつ♪】	《 節分 》	ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(肝油)	ほっこらタイム(せんべい)
・カレーピラフ ・フランクフルト ・ブロッコリー ・小松菜と卵のスープ ・バナナ ・麦茶 (そら:パック牛乳)	・鬼の面サンド ・肉だんご ・いろいろ ビーンズサラダ ・大豆スープ ・みかん・麦茶	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・もやしのソテー ・人参の含め煮 ・青菜入り豆腐汁 ・りんご・麦茶	・ごはん ・白身魚の照り煮 ・いんげんのゴマ和え ・トマト ・シーチキン汁 ・バナナ・麦茶	・オープンサンド (ジャム&マヨ) ・かぼちゃシチュー ・スライスきゅうり ・ロースハム ・チーズ・みかん	・焼きうどん ・かまぼこ ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ ・麦茶
・おせんべい ・スキムミルク	・オレンジかたくり	・ジャムサンド ・スキムミルク	・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ショアヨーグルト	・おせんべい ・牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
(ゼリー)	(せんべい)	(ゼリー)		《かまくらごっこ& おにぎりディ》 おにぎり&飲み物の 準備をお願いします。 ・もちせんべい ・甘酒・みかん	(せんべい)
・焼きそば ・ホットウインナー ・ブロッコリー ・中華スープ ・バナナ ・麦茶 (そら:パック牛乳)	・ごはん ・サバの小味噌煮 ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮 ・豚汁 ・みかん・麦茶	・十五穀米入りごはん ・焼肉 ・野菜スティック ・かなぼこ ・コーンスープ ・りんご・麦茶	建国記念の日		・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ・麦茶
・かぼちゃパンケーキ ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・ブルーベリー ヨーグルト			・おせんべい ・牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
(ゼリー)	(せんべい)	(小魚)	(鉄ゼリー)	《ぼんでんごっこ& お楽しみランチ》 ○亀製麺もビックリ!? 好きな具をトッピング ♪自分だけのうどんを 作って 食べよう!	(せんべい)
・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・トマト ・野菜汁・バナナ ・麦茶 (そら:パック牛乳)	・ごはん ・石狩ミルク鍋スープ ・切り昆布と 大豆の煮物 ・厚焼き卵 ・みかん・麦茶	・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワントンスープ ・りんご ・麦茶	・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草昆布和え ・かぼちゃの甘煮 ・大根汁 ・バナナ・麦茶	・プレーン ヨーグルト	・クロワッサン ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ふかしもち ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳		・おせんべい ・牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
(肝油)		(鉄ゼリー)	(ミルク)	(小魚)	(せんべい)
・五目中華 ・焼き豚 ・フルーツサラダ ・麦茶 (そら:パック牛乳)	天皇誕生日	・ごはん ・きりたんぼ汁 ・厚焼き卵 ・ウインナー ・即席漬け・りんご ・麦茶 (そら:ふりかけ)	・ごはん ・さんま旨煮(そら:塩焼き) ・筑前煮 ・がんもどきの含め煮 ・えのき汁 ・みかん・ほうじ茶	・チキンカレーライス ・大豆入り ひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶	・鮭おにぎり ・ソーセイジ ・ブロッコリー ・オムレツ ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶
・おせんべい ・スキムミルク		・あべかわマカロニ ・牛乳	・ショアヨーグルト	・ストロベリー ヨーグルト	・おせんべい ・牛乳
日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>					

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。