

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にしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウインナー、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♪】 ・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) ・おせんべい ・スキムミルク	《 節分 》 ・鬼の面サンド ・肉だんごほぐし ・いろいろ ビーンズサラダ ・大豆スープ ・みかん・麦茶 ・オレンジかたくり	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鶏肉の照り焼きざみ ・もやしソテー ・人参の含め煮ほぐし ・青菜入り豆腐汁 ・りんご・麦茶 ・ジャムサンド ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・白身魚の照り煮 ・いんげんのゴマ和え ・きざみトマト ・シーチキン汁 ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・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 ・ジョアヨーグルト	・おせんべい・牛乳 ・焼きうどんほぐし ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ ・麦茶 ・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)
・おせんべい・牛乳 ・焼きそばほぐし ・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) ・かぼちゃパンケーキ ・牛乳	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・サバの小味噌煮 ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮ほぐし ・豚汁ほぐし ・みかん・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・十五穀米入りごはん ・焼肉ほぐし ・野菜スティック ・かまぼこスライス ・コーンスープ ・りんご・麦茶 ・ブルーベリー ヨーグルト	建国記念の日	《かまくらごっこ& おにぎりディ》 おにぎりの準備をお願いします。 ・もちせんべい ・甘酒・みかん 	・おせんべい・牛乳 ・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 ・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)
・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・ハンバーグほぐし ・ポテトサラダ ・きざみトマト ・野菜汁・バナナ ・麦茶 (そら:パック牛乳) ・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・石狩ミルク鍋スープ ・切り昆布と大豆の煮物 ・厚焼き卵ほぐし ・みかん・麦茶 ・ふかしもち ・牛乳	・おせんべい・牛乳 ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダほぐし ・ワンタンスープ ・りんご ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・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 ・大根汁ほぐし ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳	《ぼんでんごっこ& お楽しみランチ》 〇亀製麺もビックリ!? 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!  ・プレーン ヨーグルト	・おせんべい・牛乳 ・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 ・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)
・おせんべい・牛乳 ・五目中華ほぐし ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶 (そら:パック牛乳) ・おせんべい ・スキムミルク	天皇誕生日	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・きりたんぼ汁ほぐし ・厚焼き卵ほぐし ・ウインナースライス ・即席漬け・りんご ・麦茶 (そら:ふりかけ) ・あべかわマカロニ ・牛乳	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・さんま旨煮(そら:塩焼き) ・筑前煮ほぐし ・がんもどきの含め煮 ・えのき汁 ・みかん・ほうじ茶 ・ジョアヨーグルト	・おせんべい・牛乳 ・ベビーチキン 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 ・ストロベリー ヨーグルト	・おせんべい・牛乳 ・鮭おにぎり ・ソーセージスライス ・ブロッコリー ・オムレツほぐし ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
<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>					

※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。