



# 2月 給食献立予定表



2022年度

かすが保育園  
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	水	牛乳 Caせんべい	鶏南蛮うどん	さわら塩焼き 白菜のおかか和え	牛乳 ビスケット	麦茶 かりんとう
2	木	牛乳 クッキー	ごはん	大根のそぼろ煮 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	麦茶 クラッカー コーンポタージュ	麦茶 動物ビスケット
3	金	牛乳 エビチップ	人参ごはん	ちくわの磯辺揚げ 棒棒鶏サラダ すまし汁	牛乳 鬼まんじゅう	麦茶 バナナ
4	土	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 ウェハース
6	月	牛乳 かりんとう	パン 食パン	イタリアンチキン ブロッコリーのコーンクリームサラダ スープ	牛乳 源氏パイ	麦茶 アスパラビスケット
7	火	牛乳 ビスケット	わかめうどん	五色きんぴら キャベツとベーコン炒め	麦茶 すり身チーズロール	牛乳 メロンパン
8	水	ヨーグルト	ごはん	カレイの甘みそ焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 レーズンスコーン	麦茶 ゆかりごはん
9	木	牛乳 鈴カステラ	ホワイトチキンカレー	フレンチサラダ いちご	麦茶 せんべい 煮干し	麦茶 クラッカー
10	金	牛乳 ウェハース	豚丼	はんぺんサラダ ミニトマト みそ汁	牛乳 ブルーベリーホイップサンド	麦茶 かりんとう
13	月	牛乳 せんべい	ごはん	ハンバーグ キャベツのゆかり和え すまし汁	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 ビスケット
14	火	ヨーグルト	麦ごはん	さばの竜田揚げ 小松菜と切り干し大根のサラダ ちゃんぽん風スープ	麦茶 肉まん	牛乳 クッキー
15	水	牛乳 源氏パイ	パン ライスファイン	洋風おでん マカロニサラダ バナナ	牛乳 クラッカー	麦茶 エビチップ
16	木	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	いり鶏 納豆和え みそ汁	麦茶 甘辛団子	牛乳 ウェハース
17	金	麦茶 チーズ オレンジ	みそ煮込みうどん	鶏むね肉のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	麦茶 フライドポテト	牛乳 ビスコ
18	土	牛乳 鈴カステラ	パン ナチュラル	ポテトミートグラタン 五色サラダ みかん	麦茶 かりんとう	牛乳 ぶどうゼリー
20	月	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のにんにくみそ炒め じゃが芋の磯和え すまし汁	牛乳 エビマヨトースト	麦茶 源氏パイ
21	火	牛乳 ビスコ	パン ブティブラン	れんこん入り肉団子スープ ごぼうサラダ いちご	麦茶 きなこにぎり	牛乳 せんべい
22	水	ヨーグルト	麦ごはん	鮭のさざれ焼き 切り干し大根とちくわの煮物 みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 マフィン
24	金	牛乳 動物ビスケット	ごはん	鶏の塩からあげ 春雨サラダ すまし汁	★誕生会おやつ★	麦茶 ふりかけごはん
25	土	牛乳 クラッカー	ごはん	さばの塩焼き 中華風サラダ みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 鈴カステラ
27	月	牛乳 バナナ	麦ごはん	八宝菜 かまぼこのマヨネーズ和え スープ	牛乳 ココア揚げパン	麦茶 Caせんべい
28	火	ヨーグルト	パン デュラムファイン	豚肉のパン粉焼き カリフラワーのカレー炒め スープ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 かりんとう

## 【節分と豆まき】 ～ 大豆の栄養 ～

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられています。

「鬼は外、福は内」という掛け声とともに豆をまいて、邪気(鬼)をはらい、自分の年の数(又は年の数+1粒)の豆を食べ、1年の無病息災を祈りましょう。

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。成長期に欠かせないカルシウムや鉄分が豊富です。また、おなかの調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。

節分の豆まきをきっかけに大豆製品(味噌、醤油、きな粉、納豆、豆腐、おから等)を食卓に取り入れてみましょう。