

## 2月分給食予定献立表

8年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼 食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい	ごはん	鶏肉の中華煮 かきたま汁 オレンジ	クラッカー 牛乳
3	火	ゼリー	ごはん	鬼カレー 野菜スープ バナナ	節分のり巻き お茶
4	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨のすまし汁 りんご	きなこトースト 牛乳
5	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
6	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー ブロッコリーサラダ みかん	焼きうどん お茶
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
8	日				
9	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	チーズパイ 牛乳
10	火	ゼリー	パン	鮭のグラタン コーンスープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
11	水			建国記念の日	
12	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん キャベツのツナ和え グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
13	金	ジュース	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 みかん	ツナドリア お茶
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き 白菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース
15	日				
16	月	せんべい	ごはん	鶏肉の中華煮 かきたま汁 オレンジ	カステラ 牛乳
17	火	ゼリー	パン	ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳	鮭ごはん お茶
18	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨のすまし汁 りんご	ホットドッグ 牛乳
19	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	ビスケット 牛乳
20	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー ブロッコリーサラダ みかん	ごま蒸しパン 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
22	日				
23	月			天皇誕生日	
24	火	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 バナナ	ごはんピザ お茶
25	水	ゼリー	ごはん	鮭のチャンちゃん焼き のり汁 りんご	フライドポテト 牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん キャベツのツナ和え グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳
27	金	ジュース	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 みかん	スイートポテト 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き 白菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース

### 今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	532	18.1	15.5	1.5
3才以上児	580	19.4	19.2	1.7

### 食育活動

3日 のり巻き作り 3歳以上児クラス

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て（とろ）混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものなのです。

### 福を呼び 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。