

2月給食だより

2019.2
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ よ う び	3さいみまん		きゅうしょく ないよう			おやつ				
	みまんじょあつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)				
1 きん	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	おさんランチ シューマイ いちご かみなりじる	どのひにく ウィンナー とうふ շු-マイ	こまあぶら たまねぎ レーズン にんじん ごぼう	ブロッコリー きゅうり しいたけ だいこん	おちゃ 心くまめ うぐいすもち			
2 ど		パン	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし			
4 げつ	ぎゅうにゅう クリームサンド エイハス	ごはん	さばのみぞれに ピーナツあえ トマト みぞしる	さば チーズ にほし	ピーナツ さといも	だいこん にんじん ねぎ	ココアミルク チーズ			
5 か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	チーズオムレツ ひじきに ブロッコリー すましる	たまご チーズ さつああげ だしこんぶ		たまねぎ いんげん ぼうれんそう	ミルク まるばうろ			
6 すい	ぎゅうにゅう あおりかきもち	ごはん	うまい しじらすあえ トマト	にほにく がんも ささあげ たまご かつおぶし しじら	じゃがいも にんじん トマト キャベツ	いんげん きゅうり トマト	ミルク カルシウムせんべい			
7 もく	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	コーンラーメン フライドポテト きりぱしあえ	ぶたにく	ちゅうかめん じゃがいも	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ミルク みかん	
8 きん	ぎゅうにゅう ばかりけ	ごはん	かぼちゃサンドフレイ だいこんサラダ はるさめスープ	かぼちゃサンドフレイ ちくわ ぶたにく	こま はるさめ	だいこん チングンサイ	にんじん しいたけ	きゅうり	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	
9 ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
12 か	ぎゅうにゅう ピスコ	ごはん	カリフラワーのクリームに ごぼうサラダ トマト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう じゃがいも	カリフラワー にんじん きゅうり	たまねぎ ごぼう トマト	グリンピース コーン	ヨーグルト ぱたぱたやき	
13 すい	ぎゅうにゅう ルーベラ	ごはん	パークリャップ ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	はんぺん	こむぎこ	にんじん コーン	たまねぎ ブロッコリー	しめじ こまつな	ミルク オレンジ
14 もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ビーマン しいたけ	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ミルク まがりせんべい
15 きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さかなのフライ こふきいも ブロッコリー みぞしる	さかな あおのり にほし	たまご うすあげ	こむぎこ パンこ じゃがいも	ブロッコリー にんじん	キャベツ しめじ	もやし ねぎ	ぎゅうにゅう ボバイケ
16 ど		パン	ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おしゃ おかし		
18 げつ	ぎゅうにゅう ついり エイハス	ごはん	パークカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト バター	じゃがいも たまねぎ コーン ももかん	にんじん ふくしんづけ みかんかん バインかん	グリンピース バナナ	ミルク おとつと	
19 か	どうにゅう ほしたべよ	ごはん	さかなのりやき ごますあえ みぞしる	さかな とうふ	ツナ にほし	こめこ ごま	ブロッコリー たまねぎ	にんじん しめじ	はくさい ねぎ	まめびよイチゴ バナナ
20 すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	いりたまご ブロッコリー みかん さつまいものスープ	たまご ベーコン	とりひにく	さつまいち	にんじん こまつな はくさい	しいたけ ブロッコリー みかん ねぎ	たまねぎ みかん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
21 もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	こもくだけ ひもちゃんあおのなごまえ みぞしる	だいす どりにく うすあげ	さつまあげ わかれ にほし	こにゃく ごま	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう こまつな	しめじ だいこん	ココアミルク どうぶつ biscuit
22 きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	てづくりコロッケ ボイルキャベツ トマト すましる	ぶたひにく	たまご とうふ かつおぶし だしこんぶ	じゃがいも こむぎこ パンこ しらたまふ	たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん トマト みつば	コーン	ぎゅうにゅう てついゼリー
23 ど		パン	ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おしゃ おかし		
25 げつ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	なめし とりにくのからあけ ボイルキャベツ すましる	どりにく だまご	ちりめんじゃこ だしこんぶ かつおぶし	こま かたくりこ ふ	キャベツ えのきだけ	にんじん ほうれんそう	やさいジュース ケーキ	

ひ よ う び	3さいみまん		きゅうしょく ないよう			おやつ	
	みまんじょあつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)	
26 か	ぎゅうにゅう てついクリッキー	ごはん	やきざかな きんびらごぼう トマト みぞしる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	つきこん ごま	ごぼう トマト にんじん だいこん いんげん ねぎ ぎゅうにゅう みかん
27 すい	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ぶにくにどうるのいための ツナあえ すましる	ぶたくにく とうふ だしこんぶ かつおぶし	かたくりこ	キャベツ いんげん ほうれんそう ねぎ	ミルク くろぼう
28 もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	きつねうどん だいすサラダ トマト	うすあげ たまご だしこんぶ かつおぶし ハム	かまぼこ だしこんぶ だいす	うどん	ねぎ にんじん たまねぎ コーン きゅうり トマト おしゃ おにぎり

※各保育所（園）の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

節分(2月3日)の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う「豆まき」など、新しい年の厄をはらう行事があります。豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。

また、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、縁起が良いとされています。

お好みの具材を用意し、子どもが食べきれる大きさの恵方巻きと一緒に作るのもいいですね。



栄養がたくさん詰まった いろいろな豆

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている大豆やあずき、いんげんまめの他に、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ等があります。

豆は、たんぱく質や食物繊維、ビタミン等、とりたい栄養がたくさん詰まっています。こどもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

豆の栄養

たんぱく質

おもに体をつくる栄養素です。大豆などに多く含まれています。米と豆と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。

炭水化物

おもにエネルギーになる栄養素です。あずきやいんげんまめ、えんどうなどの大豆以外の豆に多く含まれています。多くの豆は脂質が少ないので特徴です。

大豆

あずき

ひよこまめ

いんげんまめ

えんどう

レンズまめ

食物繊維

ヒトが消化できない成分のことでの便祕の予防やコレステロールの吸収をゆっくりにするなどの効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。

ビタミン・無機質

糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンB群などのビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。