



2021年

# 2月号給食だより



美木多いっちゃん保育園

**寒い2月を乗り越えて、その先の春を見据える。**

2月は旧暦では如月(きさらぎ)と呼ばれていましたが、これは「衣を更に着る」月であるから衣更着(きさらぎ)と呼ばれていたという諸説があります。

今も昔も変わらず2月はとても寒いということですが、今年の2月3日は「立春」と言って、冬と春の節目とされています。暦の上では寒さの頂点となるので、少し早いですがそろそろ春を意識し始めても良いかも知れませんね。

寒さに負けないカラダで2月を乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

## 🍴今月のトピックス🍴

### 日本の食文化について触れてみよう。

「和食」は2013年に世界無形文化遺産に登録され、日本国内でも和食の魅力が見直されています。「和食」は食品に手をあまり加えず、素材そのものの風味、よさを引き立たせる傾向が強いです。例えば、塩で甘みを引き出したり、だしの風味を利かせ調味料の使用を減らすなどの調理法は、しばしば「引き算の料理」と表現されます。日本で伝統的にはぐくまれた食文化を知ってみるのも、また、いろんな食文化がある今だからこそ「和食」に親しむのも大事なことではないでしょうか。



## 2月の旬ピックアップ



# はくさい

白菜は冬が旬の食材です。白菜の特徴は、くせがなく色々な料理に使用できることです。白菜はほとんどが水分で、突出して多く含まれている栄養素はありませんが、風邪予防に効果的なビタミンCなどのビタミン類や、体内の余分な水分を出してくれるカリウムなどのミネラル類、食物繊維がバランスよく含まれています。白菜を選ぶときのポイントは、葉の先端部分が緑色のもの、ずっしりと重いもの、白い筋の部分にツヤがあるものを選ぶようにしましょう。





# 2月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
							赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1月	エネルギーkcal	599	679	牛乳 星たべよ	ご飯 メンチカツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 スコーン	メンチカツ コンソメ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ コーン・人参 玉ねぎ・パセリ	米・植物油・とんかつソース エッグケア・酢・上白糖 小麦粉・無塩バター いちごジャム
	たんぱく質g	16.5	18.2						
	脂質g	21.6	22.9						
	塩分g	1.6	1.8						
2火	エネルギーkcal	502	522	牛乳 マリー	散らし寿司 ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 鬼まんじゅう	揚げ・高野豆腐 錦糸玉子・かにかま かつお節 牛乳	人参・干し椎茸 きゅうり・のり ほうれん草 しめじ・わかめ	米・ごま・酢 上白糖・手鞠麩 さつま芋 ホットケーキミックス
	たんぱく質g	17.4	17.9						
	脂質g	12.4	10.5						
	塩分g	0.9	1.2						
3水	エネルギーkcal	597	724	牛乳 ぱりんこ	ご飯 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜のスープ	牛乳 きなこサンド	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ 味噌・焼売 牛乳・きな粉	しょうが・玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 食パン マーガリン・上白糖
	たんぱく質g	24.3	29.4						
	脂質g	21.4	23.5						
	塩分g	1.9	2.5						
4木	エネルギーkcal	494	515	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の和え物 なめこの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	ぶり 味噌 牛乳	人参・白菜 なめこ 大根・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・みりん 上白糖 酒 杏仁豆腐
	たんぱく質g	19.9	19.3						
	脂質g	15.5	13.6						
	塩分g	1.1	1.2						
5金	エネルギーkcal	518	554	牛乳 バナナ	☆お誕生日会(乳児)☆ トマトスパゲティ 豆菜サラダ じゃが芋のスープ	牛乳 抹茶ケーキ	ベーコン・大豆 コンソメ 牛乳 鶏卵	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン トマト缶・ケチャップ 小松菜・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油 ごま・エッグケア・じゃが芋 小麦粉・上白糖 グリーンティ
	たんぱく質g	17.3	18.2						
	脂質g	20.3	21.8						
	塩分g	1.4	1.6						
6土	エネルギーkcal	177	137	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	牛乳		ぼたぼた焼 ニコニコゼリー
	たんぱく質g	6.9	5.2						
	脂質g	8.9	6.2						
	塩分g	0.3	0.3						
8月	エネルギーkcal	555	606	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 マシュマロサンド	さわら・白味噌 ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	インゲン ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米・みりん 上白糖 ルヴァン マシュマロ
	たんぱく質g	22.5	22.8						
	脂質g	18.5	18						
	塩分g	1.3	1.5						
9火	エネルギーkcal	621	700	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 大根スープ	牛乳 りんごとさつま芋の ケーキ	ミートボール チキンスープ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・パプリカ チンゲン菜・人参 大根・わかめ・にら りんご缶	米・酢・上白糖 片栗粉・ごま油 ホットケーキミックス・小麦粉 マーガリン・さつま芋
	たんぱく質g	20.5	22.7						
	脂質g	19.9	21.3						
	塩分g	1.3	1.8						
10水	エネルギーkcal	526	529	牛乳 バナナ	ロールパン マカロニチキン アスパラのサラダ 野菜スープ	お茶 菜飯おにぎり	鶏肉 コンソメ 大豆	玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・パセリ アスパラ・人参・かぼちゃ 菜めしの素	ロールパン・マカロニ なたね油・上白糖 青じそドレッシング 米
	たんぱく質g	17.2	17.1						
	脂質g	11.4	9.4						
	塩分g	2.2	2.6						
12金	エネルギーkcal	701	783	牛乳 ぱりんこ	カレーライス コーンサラダ 青りんごゼリー	牛乳 バレンタインクッキー	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	米・じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング 青りんごゼリー・小麦粉 ココア・マーガリン・上白糖
	たんぱく質g	17.7	19						
	脂質g	26.1	27.9						
	塩分g	2.4	2.9						
13土	エネルギーkcal	384	426	牛乳 味しらべ	焼きそば 中華スープ オレンジ	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・コーン にら オレンジ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース ビスコ・サラダせん
	たんぱく質g	13.6	14.6						
	脂質g	13.6	13.7						
	塩分g	1.8	2.2						
15月	エネルギーkcal	480	573	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜炒め インゲンのおかか和え わかめのすまし汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ・人参 しょうが・インゲン わかめ・ねぎ	米・上白糖 みりん・なたね油 ホットケーキ メープルシロップ
	たんぱく質g	17.4	19.8						
	脂質g	12.8	12.5						
	塩分g	0.9	1.2						
16火	エネルギーkcal	569	609	牛乳 マリー	ご飯 牛肉のすき煮 青菜のさっぱり和え しめじの味噌汁	牛乳 フライドポテト	牛肉・木綿豆腐 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ・えのき 人参・チンゲン菜 しめじ・ねぎ パセリ	米・糸こんにゃく・上白糖 みりん・ポン酢・ごま油 シューストポテト 植物油
	たんぱく質g	20.2	21.5						
	脂質g	18.4	18.2						
	塩分g	1.1	1.3						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
17	水	エネルギーkcal	442	484	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 ほうれん草のスープ	お茶 うどんのおやき	豚肉・チキンスープ 餃子 鶏卵 粉かつお	玉ねぎ・ピーマン たけのこ ほうれん草 コーン・ねぎ	米・上白糖・ごま油 なたね油・酒 うどん・小麦粉 めんつゆ・ボン酢
		たんぱく質g	16.5	17.5						
		脂質g	11.3	10.3						
		塩分g	1.6	1.9						
18	木	エネルギーkcal	483	496	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツとさつま揚げの和え物 えのきのすまし汁	お茶 みかんヨーグルト クラッカー	さば さつま揚げ ヨーグルト	しょうが・インゲン キャベツ・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ みかん缶	米・酒・片栗粉 植物油・上白糖 コーンフレーク ルヴァン
		たんぱく質g	18.4	16.9						
		脂質g	14.8	12.3						
		塩分g	0.9	1						
19	金	エネルギーkcal	596	678	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き 卵の花 白菜の味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏肉・ちくわ おから 味噌 牛乳	人参 ねぎ 白菜	米・上白糖 みりん・さつま芋 なたね油 おつゆ麩
		たんぱく質g	21.1	24.5						
		脂質g	23	26.4						
		塩分g	1.4	1.8						
20	土	エネルギーkcal	488	549	牛乳 味しらべ	鶏そぼろ丼 じゃが芋の味噌汁 りんご	牛乳 雪の宿 ゼリー	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・小松菜 人参 ねぎ りんご	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・じゃが芋 雪の宿・ニコニコゼリー
		たんぱく質g	16.9	17.7						
		脂質g	14.2	13.4						
		塩分g	1.6	1.9						
22	月	エネルギーkcal	548	573	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらのごま醤油焼き 切干大根の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	さわら・揚げ 味噌 牛乳 チーズ	小松菜 切干大根 人参・干し椎茸 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米・みりん 上白糖・ごま なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	22.6	22.7						
		脂質g	17.2	15.4						
		塩分g	1.5	1.6						
24	水	エネルギーkcal	576	636	牛乳 ぱりんこ	他人丼 金平ごぼう 湯葉のすまし汁	牛乳 ちんすこう	牛肉・鶏卵 揚げ 湯葉 牛乳	玉ねぎ みつば ごぼう 人参	米・上白糖・みりん ごま・ごま油 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	20.7	22.5						
		脂質g	19.6	19.8						
		塩分g	1	1.2						
25	木	エネルギーkcal	628	726	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会(幼児)☆ 菜飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ ベーコンスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳 ホイップ	菜めしの素 ブロッコリー・きゅうり 人参・玉ねぎ コーン・パセリ 黄桃缶	米・みりん・小麦粉 片栗粉・植物油 スパゲティ エッグケア ココア・プリンミックス
		たんぱく質g	20.8	24.2						
		脂質g	25.3	21						
		塩分g	1.6	384						
26	金	エネルギーkcal	382	384	牛乳 バナナ	中華そば 白菜のツナ和え オレンジ	お茶 しぐれおにぎり	豚肉 チキンスープ ツナ 牛ミンチ	コーン・もやし・人参 チンゲン菜・白菜 オレンジ しょうが	中華そば ごま油・上白糖 米 みりん・酒
		たんぱく質g	15.2	14.8						
		脂質g	8.7	6.2						
		塩分g	1.5	1.8						
27	土	エネルギーkcal	551	627	牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ ストロベリーゼリー	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参	米・なたね油 じゃが芋 ストロベリーゼリー 源氏パイ・ぱりんこ
		たんぱく質g	16.7	17.7						
		脂質g	18.2	20						
		塩分g	1.4	1.5						



節分…節分とは、字のとおり季節の変わり目のことです。  
立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

### ★豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。  
豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



### ★恵方巻き

その年の最もよい方角を向いて食べると良いことが起こると言われています。  
この風習は大阪から始まりました。福を巻き込むということから、巻きずしを食べます。  
今年の方角は南南東です♪



### ★いわし

焼いたイワシの頭を玄関に飾ったり、イワシを食べるとい風習があります。  
焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があると言われていました。

