

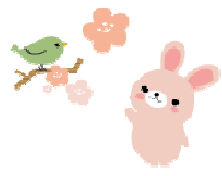


給食献立表

令和2年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>〈今月の牛乳の日〉</p> <p>7日・14日・21日</p> </div>				1
					煮込みうどん 果物 ミニゼリー 250kcal 10.4g 4.4g パン
3	4	5	6	7	8
鬼面ライス 彩り野菜スープ 果物 エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.3g スティックポテト	ごはん 筑前煮 豆腐と麩のみそ汁 果物 383kcal 13.6g 4.9g	スパゲティーミートソース きゃべつとコーンのサラダ ミニゼリー 403kcal 14.8g 13.9g おにぎり	夕焼けごはん ツナ入り玉子焼き レタス ほうれん草のスープ・果物 441kcal 14.2g 16.9g フルーツの盛り合わせ	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: orange; text-align: center;"> 幼児 お誕生会 お楽しみメニュー </p> </div> 455kcal 21.1g 20.0g みかんケーキ	ごはん ツナじゃが 五目みそしる 果物 327kcal 9.5g 2.2g パン
10	11	12	13	14	15
ごはん 里芋と豚肉のみそ煮 豆腐とキャベツのすまし汁 果物 エネルギー 357kcal たんぱく質 13.2g 脂質 5.8g 手作りクッキー	建国記念日	パン ポークホワイトシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物 400kcal 11.7g 15.7g おにぎり	ごはん 生揚げの炒め物 ころころスープ 果物 379kcal 12.5g 11.3g 安倍川マカロニ	ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス・いも煮汁・ミニゼリー 幼児 お弁当 434kcal 14.2g 12.3g チーズポテト	焼きそば かき玉汁 果物 365kcal 13.8g 8.7g パン
17	18	19	20	21	22
コーンチキンライス 野菜サラダ(ヨーグルトソース) 果物 乳児 お誕生会 エネルギー 456kcal たんぱく質 10.3g 脂質 14.6g チヂミ	ごはん 八宝菜 中華風和え物 果物 324kcal 8.6g 6.8g ふかしいも	ごはん 魚のノルウェー風 根菜スープ・果物 幼児 夢のひろば 458kcal 19.0g 9.2g ポップコーン	パン 白菜のクリームシチュー 果物 幼児 夢のひろば 427kcal 11.3g 11.7g カップケーキ	ごはん ハンバーグきのこソースがけ レタス・わかめと卵のスープ 果物 409kcal 22.9g 14.1g ラスク	スパゲティーナポリタン 野菜スープ 果物 306kcal 9.5g 6.8g パン
24	25	26	27	28	29
振替休日	ごはん はんぺんフライ・レタス スパゲティーサラダ きのこスープ 426kcal 12.6g 15.5g 大学いも	ごはん 豚肉のみそ炒め煮 甘酢和え・わかめスープ 果物 358kcal 13.0g 8.4g チーズ入り蒸しパン	ごはん ひじきとツナの煮物 焼き魚・豚汁 果物 407kcal 23.8g 9.1g じゃが芋餅	ごはん オムレツ・ブロッコリー 豆腐とえのきのみそ汁・果物 幼児 お弁当 435kcal 20.2g 16.6g きな粉だんご	そぼろご飯 みそ汁 おひたし 果物 431kcal 19.8g 10.8g パン

※エネルギー等の計算は幼児の昼食のみになります。
 ※食材の都合によりメニューが変わる場合もありますので、ご了承ください。



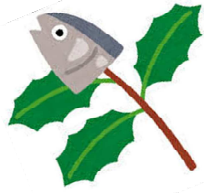
給食だより

節分・・・冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、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、例年2月3日頃巡ってきます。

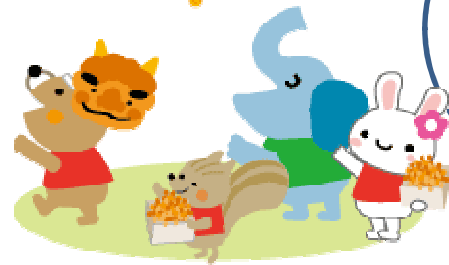
いわし

地方によっては、焼いたりイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。



ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。



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、という日本独特の風習がありますが、「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。



節分の行事はそれぞれの土地によって、その慣わしの違いがみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

★大豆たんぱく質★

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は、脳の活性にとってもいいものです。



畑のお肉 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されたべられています。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点!!その上、とても消化吸収がよくなっています。

給食でも、いろいろな大豆製品を取り入れた



今日は何の日?
2月6日はのりの日

のりは古代から日本で親しまれてきた食材ですが、日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、当時租税として納められていたそうです。そのことにちなんで全国海苔貝類漁業協同組合かいが1966年に、「大宝律令」が施行された日を西暦に換算した2月6日を「のりの日」として制定しました。

旬の食材
はっさく

日本が原産の柑橘類。12月から2月に収穫されたのち酸味が落ち着いてから出荷されるので、2月から3月頃が食べ頃になります。生産の7割近くが和歌山県で、2割ほどが広島県でさいばいされています。川は厚みがあって硬く、中の薄皮も硬いのでむいて食べます。甘すぎずほのかな苦みがあるので、サラダなどの料理にも適します。

おすすめレシピ

里芋と豚肉の味噌煮

なたね油・・・5g	①さといもは塩もみをし、ぬめりを洗う。
豚もも肉・・・150g	②こんにやくはあく抜きをする。
にんじん・・・100g	③油で豚こま肉・にんじんを炒める。
こんにやく・・・150g	④こんにやく・さといもを入れて炒める。
さといも・・・400g	⑤だし汁・さとう・しょうゆ・みそを入れ加熱する。
水・・・100g	
花かつお・・・5g	
さとう・・・15g	
しょうゆ・・・10g	