

給食だより



令和5年 1月31日
鏡洲保育園



2月は1年の中で一番寒い日ですが、節分の頃には徐々に日が延びて、春になる準備がはじまります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすくなりますが、晴れている日は外で遊んで、太陽の光を浴びて元気に過ごしましょう。



★給食目標★
食べる力を育てよう!!



恵方巻き
今年は【南南東】

恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。春を迎える節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、その年の恵方に向かい、無言で丸かじりする習わしです。恵方巻の具材は、七福神の「7」にちなみ、7種類入れると良いとされています。定番の具材にはそれぞれ縁起の良い意味が込められています。

- ★きゅうり・・・名前から「9つの利」
- ★えび・・・紅白の色から「めでたい」
- ★だし巻き・・・黄色から「金運」
- ★うなぎ(あなご)・・・力強さや長い姿から「出世、長寿」
- ★しいたけ・・・傘の形が陣笠に似ていることから「護身」
- ★かんぴょう・・・細くて長い形から「長寿」
- ★桜でんぶ・・・鯛をほぐしていることから「めでたい」

畑の肉 大豆の栄養

節分の豆まきに落花生を使う地方もありますが、一般的には炒った大豆を使用します。大豆は日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一、肉に匹敵する良質のたんぱく質を含み、その他にも体に良い成分が含まれています。

大豆は子どもに必要な
栄養たっぷり

植物性たんぱく質 コレステロールゼロ	大豆イソフラボン カルシウムとの相性が良い	大豆レシチン 元気な毎日のために
ビタミン 健康維持に不可欠	カルシウム 鉄分 すくすくとすこやかに	

鬼束健大君のお父様から、九州パンケーキの粉を頂きました。頂いた粉を使ってぞう組さん、2月13日(月)クッキングします☆



今月は、長友直太朗さんのおばあ様からもち米を頂きました。おはぎにして美味しく頂きました(^^) /

ありがとうございます!!



予定献立表



日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ
1	水	カップヨーグルト	タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり
2	木	牛乳 チーズ	魚の塩焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク 日向夏 丸ボーロ
3	金	おたんじょう会		
4	土	飲むヨーグルト	五目うどん きゅうりのたたき漬け みかん	牛乳 プリン
5	日			
6	月	牛乳 バナナ	いかの煮物 ほうれん草の菜の花風和え もやしのみそ汁	お茶 みるくっこ
7	火	牛乳 卵ボーロ	ビーフンスープ ちくわのサラダ レバーの甘辛煮	ヨーグルト バナナ
8	水	牛乳 ビスケット	ポークジンジャー もずくのすまし汁 野菜サラダ オレンジ	牛乳 卵サンド
9	木	カップヨーグルト	魚のカレームニエル ベーコンチャウダー ブロッコリーのチーズおかか和え	ミルク りんご おかき
10	金	牛乳 コーンフレーク	大豆の五目煮 甘酢白菜 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ポンデケーション
11	土	建国記念日		
12	日			
13	月	牛乳 バナナ	肉じゃが きゅうりのレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 パンケーキ
14	火	牛乳 クラッカー	おび天 添)ブロッコリー・トマト 小松菜のすまし汁	ミルク チョコマフィン
15	水	カップヨーグルト	タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり
16	木	牛乳 チーズ	魚の塩焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク 日向夏 丸ボーロ
17	金	牛乳 あられ	牛肉とキャベツのプルコギ 中華スープ いちご	牛乳 鬼蒸しパン
18	土	飲むヨーグルト	五目うどん きゅうりのたたき漬け みかん	牛乳 プリン
19	日			
20	月	牛乳 バナナ	いかの煮物 ほうれん草の菜の花風和え もやしのみそ汁	お茶 みるくっこ
21	火	牛乳 卵ボーロ	ビーフンスープ ちくわのサラダ レバーの甘辛煮	ヨーグルト バナナ
22	水	牛乳 ビスケット	ポークジンジャー もずくのすまし汁 野菜サラダ オレンジ	牛乳 卵サンド
23	木			
24	金	牛乳 コーンフレーク	大豆の五目煮 甘酢白菜 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ポンデケーション
25	土	飲むヨーグルト	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ みかん	牛乳 チーズ かりんとう
26	日			
27	月	牛乳 バナナ	肉じゃが きゅうりのレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	ミルクココア ホットケーキ
28	火	お別れ遠足!		



色付き部分は、手作りおやつです。