給食だより　令和元年度　2月号　同胞保育園

節分

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

イワシ

柊の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

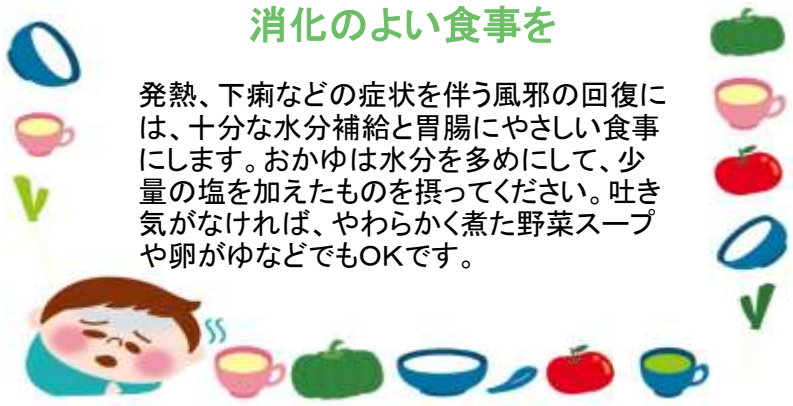
恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

風邪には消化のよい食事を



発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを摂ってください。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

こすもす組クッキング　～カレー～

今年度2回目のクッキングは、カレーを作りました。 じゃがいもや玉ねぎの皮をむいて、包丁を使って切りましたが、みんなとても上手に切れていました。 みんなで楽しく食べておいしかったですね。

園の花壇に、はつか大根の種をさくら組さんとまきました。 野菜を育てることで、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちが芽生えます。 収穫の日が楽しみですね。

		昼　　食	午後のおやつ
1	土	**ちゃんぽん** ぶたにく　えび　いか　にんじん　コーン　もやし　はねぎ　きゃべつ **焼き餃子** ぎょうざ	麦茶 ★おにぎり
3	月	お誕生会 **恵方巻き　いわしの梅煮　鶏の唐揚げ** **呉汁　春雨サラダ　果物**	牛乳 節分菓子
4	火	**豚肉の生姜炒め　切り干し大根のごま酢和え** ぶたにく　たまねぎ　しょうが　きりぼしだいこん　にんじん　こまつな　わかめ **さつま汁** にんじん　だいこん　ごぼう　さつまいも　とりにく　ふかねぎ	牛乳 ★麩ラスク
5	水	**チキンカツ　マカロニサラダ** とりにく　マカロニ　にんじん　きゅうり　チーズ　ツナ **わかめスープ** わかめ　とうふ　たまねぎ　はねぎ	牛乳 りんご せんべい
6	木	**（さくら組）愛情弁当** **（すみれ～こすもす組）通常給食** **鮭の味噌焼き　ほうれん草のおかか和え　すまし汁**	牛乳 ★ごまクッキー
7	金	**炒り鶏** とりにく　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　さといも　しいたけ **味噌汁** キャベツ　たまねぎ　うすあげ　にら	牛乳 チーズ ビスケット
8	土	**わかめうどん** わかめ　たまご　さつまあげ　にんじん　たまねぎ　はねぎ **がね天** にんじん　たまねぎ　ごぼう　さつまいも	牛乳 ゼリー せんべい
10	月	**マーボー丼** とうふ　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　しいたけ **バンサンスー** はるさめ　きゅうり　かにかま　たまご　ごま	牛乳 ★おからマフィン
12	水	**きびなごの蒲焼風　キャベツの土佐酢和え** きびなご　ごま　しょうが　キャベツ　もやし　にんじん　きゅうり **味噌汁** かぼちゃ　とうふ　はくさい　こまつな	牛乳 みかん ビスケット
13	木	**すき焼き風煮** ぎゅうにく　ぶたにく　はくさい　にんじん　しらたき　しめじ **かき玉汁** たまご　とうふ　だいこん　たまねぎ	牛乳 ★スイートポテト
14	金	**クリームシチュー** とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　グリンピース **ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾂﾅ　コーン	牛乳 ★ココアナンシェ
15	土	保護者会 パン給食	

		昼　　食	午後のおやつ
17	月	**チキンカレー** とりにく　にんじん　じゃがいも　たまねぎ **エッグサラダ** たまご　レタス　きゅうり　かにかま　にんじん	牛乳 ★ふくれ菓子
18	火	**豆腐の松風焼き　キャベツのツナ和え** とりにく　とうふ　ごま　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　ﾂﾅ **味噌汁** じゃがいも　はくさい　たまねぎ　はねぎ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
19	水	**竹輪のカレー揚げ　フレンチサラダ** ちくわ　レタス　にんじん　コーン　きゅうり **なめこ汁** なめこ　とうふ　わかめ　はねぎ	牛乳 フライドポテト
20	木	**鶏の照り焼き　こんこんサラダ** とりにく　にんじん　だいこん　ごぼう　コーン　ハム **味噌汁** はくさい　にんじん　たまねぎ　えのき	牛乳 バナナ ビスケット
21	金	**さつま揚げ　ごまマヨサラダ** しろみさかな　はねぎ　きゃべつ　にんじん　ほうれんそう　もやし　ハム **あおさ汁** あおのり　とうふ　しいたけ　たまねぎ	麦茶 ★いちご ヨーグルト
22	土	**焼きそば** ぶたにく　きゃべつ　にんじん　たまねぎ　あおのり **船場汁** さけ　たまねぎ　ごぼう　さといも　はくさい	麦茶 ★おにぎり
25	火	**親子丼** とりにく　たまねぎ　にんじん　たまご　はねぎ **根菜きんぴら** ごぼう　にんじん　あつあげ　えだまめ	牛乳 ★フルーツポンチ
26	水	**鯖の味噌煮　ひじきの炒め煮** さば　ふかねぎ　ひじき　うすあげ　しらたき　グリンピース **すまし汁** はくさい　さといも　とうふ　はねぎ	牛乳 ★みたらし団子 （未満児は マカロニきな粉）
27	木	**八宝菜** はくさい　えび　ぶたにく　いか　にんじん　たまねぎ **中華コーンスープ** たまご　コーン　にんじん　ふかねぎ	牛乳 ★ピザトースト
28	金	**えびカツ　もやしのナムル** えび　もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ **味噌汁** とうふ　うすあげ　ほうれんそう　だいこん	牛乳 りんご せんべい
29	土	**ミートスパゲティ** ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム **コンソメスープ** キャベツ　ピーマン　ベーコン　たまねぎ	牛乳 プリン ビスケット