

給食だより 令和3年度 2月号 同胞保育園

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや胃腸炎などの感染症も流行する季節です。「手洗い・うがい・栄養バランスの整った食事」をこころがけ、元気よく寒さを乗り切りましょう。

～クッキングの様子～
さくら組とゆり組でクッキングをしました。



～さくら組～ マフィン



～ゆり組～
サンドイッチ



節分の行事食

2022年の節分の日(木)は2月3日(木)。方角(恵方)は、「北北西」です。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。

節分に食べるもの?とは

「恵方巻き」・・・太巻き寿司を「恵方巻き」といい、福を巻き込むとも言われています。恵方は、その年の最も縁起の良い方角のこと。願い事をしながら黙って食べるのは、しゃべると運が逃げてしまうからだそうです。



豆まきの「豆」に注意!

豆は、誤嚥や窒息の危険性が高い食品なので、子どもには与えないようにしましょう。また、手の届くところに置かないようにしましょう。

お知らせ

- ・3日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。
- ・♡は、さくら組さんのリクエストメニューです。

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、少量の塩を加えたものを。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も良いです。



	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 火	豚肉の生姜炒め 切り干し大根のごま酢和え ふたにく たまねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな ちくわ さつま汁 にんじん だいこん ごぼう さつまいも とりにく ぶかねぎ こんにゃく	牛乳 ★麩ラスク	15 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 キャベツ にんじん ツナ きゅうり コソ 味噌汁 はくさい たまねぎ もやし はねぎ	牛乳 オレンジ サブレ
2 水	鮭の塩焼き ごまマヨサラダ さけ きゃべつ にんじん きゅうり もやし カニカマ ♡わかめスープ わかめ とうふ たまねぎ にんじん はねぎ	牛乳 ミニ肉まん	16 水	♡おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん あつあげ ねぎ マカロニサラダ マカロニ きゅうり レタス にんじん チーズ ツナ	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト
3 木	お誕生会 恵方巻き いわしの梅煮 ♡チキンカツ 具汁 冬野菜の和え物 果物	牛乳 ケーキ	17 木	鶏の照り焼き ビーフソテー とりにく ビーフ ふたにく たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン ♡スーミータン たまねぎ にんじん コーン たまご しいたけ ハム	牛乳 青のりポテト
4 金	筑前煮 とりにく にんじん だいこん こんにゃく いんげん しいたけ あつあげ たけのこ ごぼう ♡そうめんのすまし汁 そうめん たまねぎ にんじん だいこんば	牛乳 りんご 節分菓子	18 金	♡魚の明太焼き 青菜のお浸し しろみさかな めんたいこ ほうれんそう こまつな にんじん もやし うすあげ コソ ♡あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ととやき (未満児はたい焼き)
5 土	パン給食	牛乳 豆乳プリン せんべい	19 土	♡ミートスパゲティ ぎゅうにく たまねぎ にんじん マツコルム グリビース チーズ コンソメスープ にんじん ベーコン ピーマン キャベツ	麦茶 ★♡おにぎり
7 月	他人丼 ふたにく たまねぎ にんじん たまご ぶかねぎ しいたけ グリビース 根菜きんぴら ごぼう れんこん ちくわ にんじん しらたき さやえんどう	牛乳 ★ふくれ菓子	21 月	しらす入り親子丼 とりにく しらすほし たまねぎ にんじん たまご みつば しいた ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり ハム ブロッコリー	牛乳 ★ごまクッキー
8 火	♡ハンバーグ もやしのナムル ぎゅうにく ふたにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん きくらげ ハム けんちん汁 とりにく とうふ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく さといも ねぎ	牛乳 ★大学芋	22 火	(さくら組) 愛情弁当 (こすもす～すみれ組) 通常給食 魚のピカタ ほうれん草のソテー すまし汁	牛乳 ★きなこ蒸しパン
9 水	鯖の蒲焼風 キャベツの三杯酢和え さば キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり カニカマ 味噌汁 かぼちゃ うすあげ はくさい こまつな	牛乳 プチ シュークリーム	24 木	八宝菜 はくさい えび ふたにく いか にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ たけのこ いんげん 中華風コーンスープ たまご コーン にんじん ぶかねぎ	牛乳 ★じゃこトースト
10 木	すき焼き風 ぎゅうにく はくさい しめじ にんじん しらたき しいたけ あつあげ ぶかねぎ すまし汁 だいこん にんじん ほうれんそう おつゆふ	牛乳 ★ジャムサンド	25 金	きびなごのサクサク揚げ プレンチサラダ きびなご レタス キャベツ きゅうり にんじん ツナ みかん ♡なめこ汁 なめこ とうふ ねぎ	牛乳 バナナ おからかりんとう
12 土	♡チャンポン ふたにく えび いか キャベツ にんじん もやし はねぎ きくらげ コソ ♡春巻き はるまき	牛乳 ゼリー ビスケット	26 土	カレーうどん ふたにく にんじん たまねぎ うすあげ しいたけ なかねぎ はねぎ 人参の土佐酢和え にんじん もやし コーン ブロッコリー キャベツ	麦茶 ★♡おにぎり
14 月	♡ポークカレー ふたにく にんじん じゃがいも たまねぎ グリンピース ♡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 ★ココア フィナンシェ	28 月	♡マーボー丼 とうふ ふたにく たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ グリンピース ♡ハンサンスー はるさめ きゅうり かにかま たまご	牛乳 ★人参ケーキ

