



給食だより **2月** 号



平成 30 年 名北ゼンヌ幼稚園栄養士 安立恵里香

年が明け、一段と寒さが増してきました。
今年もインフルエンザが流行しているそうです。お家でも食事前の手洗い・うがいを徹底して体調管理に気を付けていきましょう！

2月の野菜

- ◇小松菜…とても栄養価の高い緑黄色野菜です。カルシウムや鉄分が豊富で、ほうれん草よりも栄養価が高いそうです！
- ◇水菜…風邪の予防や、疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを多く含んでいます。カリウムやカルシウムも多く含まれているので、骨の健康維持に効果があるそうです。

節分 立春の前日（今年は2月3日）

今年は南南東★

【豆まき】炒った豆を神棚にお供えした後、



その豆を年男が「鬼は外、福は内」と唱えながらまきます！

- ★家庭では一家の主がまきましょう。→災いを追い払う
- ★まき終わったら、そのまいた豆を年の数（または年の数+1）だけ食べます。→一年の無病息災を願う



立春 2月4日頃（今年は2月4日）

旧暦ではこの日が一年の始めとされていたため、決まり事や季節の節目はこの日が起点となっているそうです。冬至と春分の間で、まだまだ寒いですが歴の上では、旧冬と新春の境目にあたり、この日から春になります！梅の花が咲き始めたり、徐々に暖かくなり春の始まりとなります☺*

- ★「立春大吉」…文字が左右対称で縁起が良く、一年間災難に合わないと言われているそうです。
- ★「年内立春」…年によっては旧暦の正月の前に立春を迎えることがあるそうです。それを「年内立春」と言います。立春が旧正月以降にくる場合は、「新年立春」をいうそうですよ！

2018年

2月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
1	木	八宝菜 ちくわの煮物 キャベツのごまあえ ご飯	豚肉、うずら卵、ちくわ	白菜、デンゲン菜、にんじん、玉ねぎ キャベツ	米、油、砂糖、ごま油	250	7.1	7.1
2	金	豚肉のすき焼き風 大豆の煮物 れんこんサラダ ご飯	豚肉、大豆	白菜、ねぎ、れんこん、にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ しらたき	249	7.1	7.1
5	月	厚揚げの和風あんかけ ブロッコリーのおかかあえ じゃが芋の煮物 ご飯	厚揚げ	にんじん、玉ねぎ、えのき ブロッコリー	米、油、砂糖、じゃがいも	248	7.0	7.0
6	火	根菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ ご飯	ちくわ、わかめ、木綿豆腐 合わせみそ	大根、にんじん、ささがきごぼう キャベツ、きゅうり	米、油、砂糖	251	6.9	6.8
7	水	さわらのからあげ 里芋の煮物 いんげんのごまあえ ご飯	さわら	いんげん	米、油、砂糖、里芋 すりごま	247	7.2	7.0
8	木	ミートボール マカロニサラダ きんぴらごぼう ご飯	肉団子、ツナ	きゅうり、コーン、ささがきごぼう にんじん	米、油、砂糖、マカロニ マヨネーズ、ごま油	247	7.1	6.9
9	金	麻婆豆腐 大根の煮物 茄子の揚げ浸し ご飯	木綿豆腐、豚ミンチ、赤みそ	ねぎ、大根、茄子	米、油、砂糖	251	7.0	6.9
13	火	焼肉 ひじきの煮つけ キャベツのゆかりあえ ご飯	豚肉、油揚げ、ひじき、大豆	にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ	米、油、砂糖	250	6.9	7.0
16	金	わかめごはん しゅうまい 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し	しゅうまい、わかめ	小松菜	米、油、砂糖、高野豆腐	252	6.9	7.1
19	月	厚揚げの肉みそかけ 春雨サラダ かぼちゃの煮物 ご飯	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ ロースハム、春雨	きゅうり、かぼちゃ	米、油、砂糖	250	6.8	6.8
20	火	鮭の甘辛焼き ピーマンのそぼろ炒め きゅうりとわかめのサラダ ご飯	鮭、豚ミンチ、わかめ	ピーマン、きゅうり	米、油、砂糖、ごま油	249	7.1	7.0
22	木	白菜と肉団子のスープ カットポテト こんにゃくの煮物 ご飯	肉団子	白菜、にんじん、	米、油、砂糖、ポテト こんにゃく	248	7.2	7.1
23	金	ケチャップポーク ポテトサラダ ごぼうの甘辛煮 ご飯	豚肉	玉ねぎ、にんじん、きゅうり ささがきごぼう	米、油、砂糖、じゃがいも マヨネーズ	251	7.0	7.1
26	月	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮つけ 酢の物 ご飯	鶏肉、かにかま、油揚げ	切り干し大根、もやし、きゅうり	米、油、砂糖	250	7.1	7.2
27	火	豚肉の生姜焼き ツナサラダ れんこんのきんぴら ご飯	豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり れんこん、にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ ごま油	250	7.0	7.0

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。