

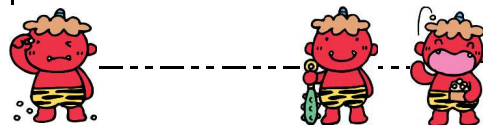
# 給食だより

平成 30 年 2 月  
久慈保育園



給食目標: 食物しらべ  
内容: 食物は色々な組み合わせで食べなければ  
ならない事を知る。  
給食の献立名を知る。  
おかずの中の食品名を知る。  
※ 2日(金)豆まき会です。  
※ 7日(水)誕生日会です。

インフルエンザ、感染性胃腸炎など流行する時期です。手洗い、うがいはもちろん大切ですが、菌に負けない強い身体を作ることが大切です。毎日の食事から様々な栄養素を取り入れて丈夫な身体づくりをしましょう。



☆印・・・手作りおやつ、◎印・・・リクエストです。

## 給食献立表

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	木	お茶 ビスケット	◎ごはん	ごはん、みそ汁、◎とり肉の梅しょうゆ焼き ひじきサラダ、なめ茸和え、バナナ	牛乳・おせんべい クッキーパン
2	金	お茶 ビスケット	◎のりごはん	◎のりごはん、◎コーン卵スープ、◎とり肉のから揚げ 大豆の五目煮、◎アンパンマンポテト、◎ブロッコリー、◎みかん	牛乳 黒豆ケーキ
3	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、魚のから揚げ コールスロー、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豆まめキーマカレー、大根サラダ ◎れんこんのごま炒め、福神漬、パイナップル	牛乳 ◎えびトースト☆
6	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、◎かき玉汁、魚の変わり揚げ ひじき入りきんぴら、ブロッコリーのおかか和え、◎りんご	オレンジジュース・クラッカー マーブル食パン
7	水	お茶 ビスケット	鬼っごはん、◎カニ玉スープ、◎カレー焼きそば、◎ポイルウィンナー お煮しめ、◎フライドポテト◎ヨーグルトサラダ、◎ブロッコリー、◎いちご		牛乳 ◎チョコレートケーキ
8	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、若布のみそ汁、◎豚肉巻きカツ ◎インディアンサラダ、◎ほうれん草ごま和え、◎りんご	牛乳・おせんべい ◎あんぱん
9	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎そうめん汁、◎卵焼きの納豆和え 筑前煮、◎トマトときゅうりの酢の物、◎みかん	牛乳 豆腐ケーキ☆
10	土	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、なめこ汁、とり肉のカレー揚げ ツナサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
13	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、◎すいとん入り吉野汁、◎鮭のチーズ焼き ◎にぎやかきんぴら、◎ほうれん草のり和え、みかん	りんごジュース・クラッカー ブルーベリーサンド
14	水	お茶 クラッカー	◎枝豆ごはん	◎枝豆ごはん、◎かき玉みそ汁、◎おからハンバーグ きゅうりの中華和え、◎かぼちゃの含め煮、◎りんご	牛乳 ◎カナッペ☆
15	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎うどん、◎とり肉の甘辛揚げ ◎ポテトサラダ、小松菜のごま和え、◎みかん	牛乳・おせんべい カフェオレパン
16	金	お茶 ビスケット	◎納豆ごはん	ごはん、五目みそ汁、ピザ風卵焼き、◎納豆 わかめのサラダ、◎ブロッコリー、バナナ	牛乳 レーズンケーキ☆
17	土	お茶 クラッカー	ごはん	ポークカレー、大根サラダ れんこんのごま炒め、福神漬、パイナップル	牛乳・おせんべい フレンチトースト
19	月	お茶 ビスケット	ごはん ◎鮭の天ぷら	ごはん、◎せんべい汁、ししゃもの天ぷら、 ◎小松菜の納豆和え、◎かぼちゃの含め煮、◎みかん	牛乳 ◎一口パイ☆
20	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、◎じゃが玉スープ、鮭のホイル焼き ◎五目きんぴら、◎ブロッコリー、◎りんご	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
21	水	お茶 ビスケット	◎大根菜とおかかの混ぜごはん	◎大根菜とおかかの混ぜごはん、みそ汁、豆腐の寄せ揚げ ◎カレーきんぴら、ほうれん草磯和え、◎みかん	牛乳 ◎ロッククッキー☆
22	木	お茶 ビスケット	◎ふりかけごはん ◎うどん	ごはん、◎ラーメン、◎れんこんハンバーグ、◎ふりかけ 三色お浸し、りんごとコーンのサラダ、◎みかん	牛乳 ハワイアンクラフティー☆
23	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、◎すき焼きの卵とじ ◎大学ポテト、キャベツのごま和え、りんご	牛乳・おせんべい ジャムサンド
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
26	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、◎チキンカレー、◎白菜と大根のサラダ ふき炒め煮、福神漬、バナナ	おせんべい ◎ヨーグルト
27	火	牛乳 おせんべい	◎のりごはん	ごはん、みそ汁、◎鮭ボール、◎味付けのり 豚肉とれんこんのきんぴら、小松菜のお浸し、◎みかん	オレンジジュース・クラッカー ピザパン
28	水	牛乳 クラッカー	◎ツナの 炊き込みごはん	◎ツナの炊き込みごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ ◎ペンネミート、◎ブロッコリー、◎りんご	お茶 ◎きなこ団子

※みかん・・・きんかん、ぼんかん、いよかん、でこぼんを予定しています。

◎ 2月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (597kcal) ・たんぱく質 (21.4g) ・脂質 (18.7g) ・カルシウム (317g) ・食塩 (1.9g)  
3歳未満児 : エネルギー (548kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (17.7g) ・カルシウム (287g) ・食塩 (1.6g)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・



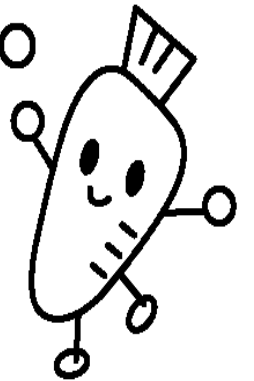
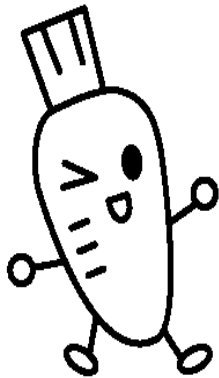
### 豆まめキーマカレー

(分量・4人分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	180g
にんじん	40g
大豆水煮	60g
かぼちゃ	60g
グリーンピース	20g
カレールー	
中濃ソース	8g
ケチャップ	8g
にんにく	

(作り方)

- ①、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは大豆くらいの大きさに切っておく。(かぼちゃは種、皮を除く)
- ②、鍋に油とみじん切りのにんにくを炒め、香りが出てきたところで豚ひき肉を加えて炒める。
- ③、②に玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたところで他の野菜も加え炒め合わせる。
- ④、③に水をたっぷり入れて野菜が柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ⑤、野菜が煮えたところで、ルーを加え煮込み調味料で味を調べて出来上がり。



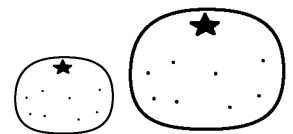
## きんかん食べて風邪予防!

皆さん、きんかんを知っていますか?

1日1~3個食べる事によって免疫力が付き、風邪をひきにくくなるそうです!

保育園では数回きんかんを給食で提供しています。

1月~3月が旬でインフルエンザや感染症が流行るこの時期、お家で旬のきんかんを食べて風邪予防をしてみたいかがでしょうか??



## 節分ってなんだろう??

節分は「季節を分ける」という意味があり、立春の前日の事をいいます。

「鬼は外、福は内」と声を出しながら大豆をまいて、年齢の数(もしくは1つ多く)大豆を食べると1年間健康で過ごせると言われています。

また、語呂合わせで「魔目(豆・まめ)」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い一年の無病息災を願う意味があります。

最近では、恵方巻きを節分の夜に恵方を向いて願い事を思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せず最後まで食べると願い事がかなうとされています。

### 今年の方角は「南南東」です!

