

# 2月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和3年2月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1月15日	牛乳		鶏肉のオイル焼き マカロニサラダ ポテトスープ (トマト)	お菓子・りんご ココアミルク	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム ベーコン スキムミルク	・米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 砂糖	きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ りんご
2月16日	ヨーグルト		豆腐のミートグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜とベーコンのスープ (ミカン缶)	マカロニあべかわ バナナ 牛乳	・ヨーグルト しぼり豆腐 豚挽肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン 黄名粉 牛乳	・バターロール 小麦粉 バター パン粉 砂糖 マカロニ 油	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー コーン缶 ミカン缶 白菜 バナナ
3月17日	牛乳		煮魚 炒り豆腐 冬野菜のあったか汁 (リンゴ)	鬼まんじゅう 牛乳 牛乳 ココアケーキ	牛乳 切り身魚 鶏挽肉 しぼり豆腐 豚肩ロース 卵 スキムミルク 味噌	・米 砂糖 油 里芋 小麦粉 黒ごま さつま芋 バター 粉糖	人参 玉ねぎ りんご 大根 ミカン缶
4月18日	牛乳		ポークカレー ポパイサラダ (チーズ)	シュガートースト 牛乳	牛乳 豚肩ロース ロースハム チーズ	・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶
5月19日	牛乳		ムニエル 五目豆 うどん汁 (リンゴ)	ミニドック 牛乳	牛乳 切り身魚 大豆 豚肩ロース なた ウインナー	乾麺 小麦粉 バター 油 つきこんにやく 砂糖 バターロール	ごぼう 人参 りんご 小松菜 キャベツ
6月20日	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き 中華和え すまし汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ツナ缶	・米 油 春雨 ごま油 砂糖 焼麩	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 わかめ 生姜
8月22日	牛乳		ポークピカタ ひじきの炒り煮 味噌汁 (ブロッコリー)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 豚肩ロース 卵 粉チーズ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 白滝 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	芽ひじき 人参 ブロッコリー 玉ねぎ
9月25日	ヨーグルト		回鍋肉 春雨サラダ 豆腐のスープ (トマト)	蒸かし芋 りんご 牛乳	・ヨーグルト 豚肩ロース 味噌 ロースハム 豆腐 ベーコン 牛乳	・米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト 小松菜 りんご
10月24日	牛乳		ホワイトシチュー 白菜のナムル ポイルウインナー (ミカン缶)	ピラフ 麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 スキムミルク ウインナー あさり水煮缶 鶏挽肉	・食パン・ジャム・マーガリン じゃが芋 バター 小麦粉 油 白ごま ごま油 米	玉ねぎ 人参 白菜 青梗菜 ミカン缶 ピーマン
建国記念の日	ヨーグルト		納豆の揚げ団子 人参の甘辛煮 うどん汁 (キャベツ)	お豆の蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト しぼり豆腐 卵 鶏挽肉 納豆 油揚げ さつま揚げ 牛乳 甘納豆	乾麺 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 三温糖 ホットケーキの素	ねぎ 青のり粉 人参 キャベツ 白菜
12月26日	牛乳		チキンカツ フレンチサラダ 味噌汁 (リンゴ)	バナナケーキ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 卵 ロースハム 豆腐 味噌 油揚げ 生クリーム	・米 小麦粉 パン粉 油 ホットケーキの素 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり レーズン りんご バナナ レモン汁
13月27日	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 味噌	・米 じゃが芋 マカロニ 焼麩 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり パイン缶 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより ~冬から春へ~

令和3年2月  
秦野市保育こども園課

## 「節分の由来」

節分は本来、季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」の事を言い、年に4回あったのですが、その中でも冬から春への変わり目は草木が育つ大切な時期なので、一年の始まりとして考え、4回ある節分の内、一番重要な『2月3日』だけ今も行事として残っています。



### ●豆まきの由来●

季節の変わり目は、体調の変化を起こしやすい時期です。昔の人は、このときの体調の変化を鬼(邪気)によるものと考え、この鬼を厄除けするために、豆まきをするようになりました。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず豆は火を通し、煎った豆を使いましょう。スーパーで売っている節分用の炒り豆はそのまま使用してOKです。



### ●豆はいくつ食べますか●

満年齢の1つ多く(数え年分)豆を食べると、その一年が健康で過ごせると言われています。豆まきに使われる豆は『福豆』と呼ばれ、年の数を食べると身体に福が入り、健康でいられると考えられていました。さらに福豆は、炒った豆なので鬼や病気に打ち勝つという意味が込められています。



### ●恵方巻~今年は南南東~●

恵方巻の長い形は「長生き出来るように」、との願いが込められています。そして、恵方巻には7種類の具材が入っていますが、これは七福神に由来するものだと考えられ、縁起物として恵方巻が節分に食べられるようになりました。その年毎に決まっている方角に向かって、黙って巻きずしを食べると願いが叶うと言われています。また、7種類の具を巻く事で、福を巻き込む、縁を切らないという意味も込められています。子供には、細巻きにしたり、海苔を細かくちぎって、ご飯の周りに貼り付けたりと、食べやすいようにすると良いです。



## 大豆のパワー



大豆は「畑のお肉」とも言われ、肉に負けないくらいの栄養がたくさん含まれています。体を作る大切な質の良いたんぱく質、貧血予防に良い鉄分、骨を丈夫にするカルシウムやお腹の調子を整える食物繊維、疲れをとるのに良いビタミンB1などが含まれています。

#### ◆大豆から作られる食品◆

豆腐、納豆、もやし、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、黄な粉、豆乳、味噌、醤油など

### ★大豆の効果★

- 体を温める、体を作る(たんぱく質)
- 脳の活性化、貧血予防(鉄分)
- ダイエット効果(ビタミンB1)
- 整腸作用、便秘予防(食物繊維)
- 骨を丈夫にする(カルシウム)

### 今月の献立から

### ~五目豆~

#### ●材料(4人分)●

大豆(乾燥)	25g
豚肩ロース	50g
ごぼう	1/4本
つきこんにやく	50g
人参	1/3本
醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1

(大豆は処理してある缶詰や水煮でも良いです。)

- ① 大豆は洗って4~5倍の水に一晩つけて置く。
- ② 鍋に①を汁ごと移し、火にかけて沸騰したらアクをとりながら、弱火で柔らかくなるまで煮る。  
※ふきこぼれないように蓋を少しずらして、煮汁が常に豆に被っているように、途中さし水をする。
- ③ ごぼう、つきこんにやくは2cm位の乱切りにし、人参はやや小さめの乱切りにする。
- ④ 大豆が柔らかくなったら③を入れて煮、調味料を入れて煮含める。

