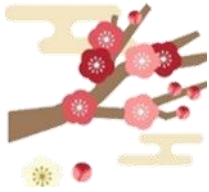


2 月 給 食 だ よ り

輝 保育園



暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。空気が乾燥して、感染症や風邪、インフルエンザの予防に気を配りながら、栄養をしっかり摂って、元気いっぱい楽しみに春を迎える準備を整えましょう。



節分

節分とは豆まきをして鬼（災い、病気など良くない事）を追い払い福を呼び込む為の行事です。

鬼をやっつけるために使う豆は、煎った豆が使われます。生の豆をまくと「芽」が出て縁起が悪いとされています。

節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。年の数だけ大豆を食べると1年間元気に過ごせると言われています。

大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から色んな食べ物に加工して美味しく食べられてきました。大豆はちいさいけれど「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養があります。

豆は、米と同じエネルギー源で霊力をもつとされる豆をまくことで病や災いはらい、その豆を食べることで力を得ることができると昔の人は考えたそうです。

給 食 メ ニ ュ ー の 紹 介

鮭のオーロラソース焼き

- ・ 鮭の切り身 40 g 6 枚
- ・ 酒 少々
- ・ 塩 少々
- ・ 卵 3 個
- ・ ケチャップ 80 g
- ・ マヨネーズ 240 g

- ① 鮭に塩と酒を振り、油を引いたフライパンで焼く。
- ② 炒り卵を作り予熱が取れたら、ケチャップとマヨネーズで和える。
- ③ 鉄板にクッキングシートを引き、鮭を並べ、②をかける。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで5分焼く

2 月 予 定 献 立 表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(土)
昼						ミートソーススパゲティ バナナ
間						麦茶 お菓子
	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	五目卵焼き ささみときゅうりのサラダ 中華スープ	鮭のムニエル 五目煮 ちゃんぽん味噌汁	クリームシチュー 小松菜サラダ りんご	豆腐のミートソース風 パンサンスー 中華スープ	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	ジャージャー麺 バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 鬼さんクレープ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ラスク	麦茶 スパゲティナポリタン	麦茶 お菓子
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼	魚のみりん焼き 切干大根の煮物 味噌汁		けんちんうどん 胡麻マヨ和え オレンジ	みそおでん 野菜のおかか和え すまし汁	鶏肉のおろし煮 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間	牛乳 やきいも		牛乳 クリームパン	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 お菓子
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼	魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	酢鶏 スパゲティサラダ 味噌汁	ポークカレー はりはりなます りんご	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	根菜ハンバーグ ゴマドレサラダ もずくスープ	肉ごぼううどん バナナ
間	麦茶 ペイクドじゃが	牛乳 きなこトースト	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
昼		鮭の塩焼き さつま芋サラダ 味噌汁	親子丼 切干大根のサラダ 中華スープ	厚揚げとかぼちゃの煮物 和風サラダ 豚汁 オレンジ	鯖の焼きおろし煮 かみかみサラダ わかめスープ	
間		牛乳 ばななケーキ	麦茶 やきそば	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんごゼリー	