

2 月予定幼児食献立表

平成31年

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	【節分献立】 ちらし寿司 春雨サラダ 根菜スープ 果物	節分くずもち お茶	大豆 鶏肉 卵 カマ のり きな粉 ハム	白米 春雨 コーン くず粉 黒糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 レンコン 果物	
2	土	ごはん 豆腐のみそ炒め 大根とわかめのすまし汁 果物	コーンフレーク 牛乳	厚揚げ 豚ミンチ 牛乳	白米 コーンフレーク	しめじ ねぎ なら キャベツ 人参 果物	
4	月	マッシュルームのミートスパゲティ グリーンサラダ 野菜スープ 果物	鮭おにぎり お茶	合挽 鮭 牛乳	スパゲティ 白米 オリーブオイル	玉ねぎ アスパラ マッシュルーム キャベツ きゅうり 白菜 果物	
5	火	【旧正月献立】黒米ごはん ケービーリチー 紅白和え イナムドウチ 果物	アガラサー 牛乳	昆布 豚肉 こんにやく 枝豆 ゴマ 牛乳	白米 黒米 強力粉 黒糖粉 重曹	大根 人参 果物	
6	水	麦ごはん はんぺんのチーズフライ 和風サラダ なめこ汁 果物	キャラットクッキー 牛乳	はんぺん チーズ 卵 塩昆布 牛乳	白米 押し麦 油 小麦粉 パン粉 コーン 砂糖 バター	トマト なめこ 小松菜 人参 キャベツ キュウリ 果物	
7	木	ごはん 沖縄風煮付 果物 キャベツとじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	バナナケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす 卵 牛乳	白米 ホットケーキミックス 砂糖 バター	人参 大根 インゲン 果物 ほうれん草 ブロッコリー	
8	金	チキンカレーライス マカロニサラダ オニオンスープ 果物	南瓜とチーズの蒸しパン 牛乳	鶏肉 マカロニ 卵 大豆 粉チーズ 牛乳	白米 あわ じゃが芋 コーン バター ホットケーキミックス	人参 冬瓜 きゅうり 玉ねぎ 南瓜 果物	
9	土	ごはん 八目煮 じゃが芋のみそ汁 果物	はちや棒・チーズ 牛乳	油揚げ 大豆 わかめ こんにやく ひじき チーズ 牛乳	白米 じゃが芋 はちや棒	れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ 牛乳	
12	火	ごはん 八宝菜 パクチョイのみそ汁 果物	ミニカップケーキ 牛乳	豚肉 むきえび イカ 牛乳	白米 ホットケーキミックス 砂糖	長ネギ しいたけ 小松菜 パクオイ 人参 白菜 えのき 果物	
13	水	お 弁 当 会					
14	木	あわごはん 和風キノコのハンバーグ 果物 コールスローサラダ コーンクリームスープ	オートミールクッキー 牛乳	合挽 卵 粉チーズ 牛乳	白米 あわ パン粉 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ えのき ねぎ キャベツ キュウリ ほうれん草 果物	
15	金	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え 白菜のスープ 果物	ふかし芋 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ わかめ ちくわ 牛乳	白米 押し麦 ゴマ油 さつま芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 長ネギ ニラ 果物	
16	土	豚丼 春雨のスープ 果物	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 春雨 ヨーグルト 牛乳	白米 油	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ ほうれん草 果物	
18	月	ごはん 回鍋肉 果物 パンパンジー・ピーンズサラダ けんちん汁	もずく天ぷら 牛乳	豚肉 ツナ ササミ 卵 もずく 柿ピーンズ 牛乳	白米 里芋 小麦粉 油	しめじ ねぎ 人参 きゅうり ビーマン キャベツ 玉ねぎ 果物	
19	火	【カミカミ献立】 鶏そぼろ丼 ワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	せんべい・ミニゼリー 牛乳	鶏ミンチ 卵 ちくわ わかめ ゆし豆腐 牛乳	白米 砂糖 せんべい ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 果物	
20	水	三枚肉そば 根菜の白和え 果物	青菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ ツナ 木綿豆腐 枝豆	沖縄そば 白米	小松菜 ねぎ 人参 れんこん 青菜 果物	
21	木	【カミカミ献立】八穀米ごはん 鯖ゴマみそ焼き ひじき炒め 小松菜のみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鯖 ひじき 枝豆 豚肉 牛乳	白米 八穀米 コニャク パン ごま	人参 小松菜 しいたけ 果物	
22	金	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 卵 牛乳	白米 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキミックス バター コーン	トマト ブロッコリー セロリ 大根 小松菜 果物	
23	土	ごはん 豚肉とビーマンのオイスター炒め うどん汁 果物	塩せんべい・ブルーーン 牛乳	豚肉 うどん とろろ昆布 牛乳	白米 塩せんべい	ビーマン 赤ビーマン ねぎ 玉ねぎ 果物	
25	月	あわごはん 鯖の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 南瓜のみそ汁 果物	ボンデケーキ 牛乳	鯖 厚揚げ 豚ミンチ 枝豆 チーズ 牛乳	白米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 果物	
26	火	麦ごはん ウィンナー ほうれん草のサラダ ホワイトシチュー 果物	チーズサブレ 牛乳	ウィンナー 鶏肉 ハム チーズ 牛乳	白米 押し麦 さつま芋 コーン ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー ほうれん草 果物	
27	水	ごはん レパニラ炒め ポテトサラダ あさりのすまし汁 果物	アメリカンドッグ 牛乳	豚レバー 卵 あさり ウィンナー 牛乳	白米 じゃが芋 コーン ホットケーキミックス 砂糖 油	キャベツ 人参 ニら キュウリ みつば 果物	
28	木	【カミカミ献立】玄米ごはん 豆サラダ 豚肉のみそ漬焼き アーサのすまし汁 果物	ツナサンド 牛乳	豚肉 枝豆 キドニービーンズ 絹ごし豆腐 アーサ 牛乳	白米 玄米 食パン マーガリン マヨネーズ	キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ 果物	

*2月11日は振替休日のためお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



給食だより 2月号



2月4日は立春で、暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。園では寒さに負けず、毎日子ども達は元気に遊んでいます。2月1日は「豆まき会」、「節分献立」を予定しております。ずっと元気で過ごしていけるように「福は内、鬼は外」と豆まきをします。給食では、“節分”にちなんだ献立とおやつを取り入れます。また、2月5日は旧暦1月1日の旧正月です。沖縄では旧暦に基づく行事がたくさんあります。昔ながらの沖縄の文化や行事、食を大切に受け継いでいきたいですね。

～節分と豆まきのお話～

◎日本には春夏秋冬の四季があります。暦のうえではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。

昔、立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼びたい、悪いことを起こす邪気（病気）を払う様々な行事が行われ、やがて“節分”と呼ぶようになったそうです。また、昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔ものの目（魔目＝まめ）に投げると魔を滅する（魔滅＝まめ）ことが出来ると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。



大豆パワーについて

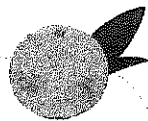
◎大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質なたんぱく質が多く含まれ、肉に匹敵するほどです。

大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄も含まれており、大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう！

大豆は豆腐・きな粉・みそ・しょうゆ・納豆・おから・豆乳など様々な加工食品にも使われています。



旬の果物(冬) タンカンについて



◎タンカンは高温を好む亜熱帯性の柑橘（かんきつ）類で、沖縄では1月から収穫時期となる冬の代表的な果物です。

温州ミカンと比べると皮もゴツゴツ固く剥きにくいですが、果肉は柔らかく多汁です。酸味は少なく甘みに富み風味が強いのが特徴です。今の時期は特に甘みが増しておいしくなるため、北部の本部町（もとぶちょう）では、観光客や地元の人によるタンカン狩りが盛んに行われています。機会があればお子様とタンカン狩りに出かけても良いですね。

食事から予防しよう！

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力UP ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

