

2がっこんだて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ		
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	月	肉じゃが・和風サラダ・ひじきふりかけ	豚肉・かつお節・ひじき	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 お菓子		
2	火	魚（マス）の照り焼き・ほうれん草の白和え・みそ汁	マス・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	ごま・砂糖	お茶 ヨーグルト		
3	水	★節分の日★ 鬼の金棒パーグ・ブロッコリーのおかか和え・うち豆のみそ汁・りんご	鶏ひき肉・豆腐・ひじき・かつお節・うち豆・みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうが・ブロッコリー・白菜・小松菜・りんご	片栗粉・油・里いも	牛乳 鬼ドーナツ	
4	木	肉豆腐・華風和え・みかん	豆腐・豚肉・ロースハム	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・みかん	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	お茶 鮭菜おにぎり	
5	金	中華風ローストチキン・カラフルサラダ・元気の出るスープ（卵入りカレースープ）	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト缶	ごま・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド	
★	6	土	麻婆丼・わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 お菓子
8	月	炒り豆腐・もやしの和え物・りんご	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子	
9	火	煮魚（カレイ）・ほうれん草のおひたし・みそけんちん汁・みかん	カレイ・かつお節・豆腐・みそ	昆布・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・しらたき・みかん	砂糖・じゃがいも	お茶 天かすおにぎり	
10	水	ウインナーとさつまいものフリッター・即席漬け・野菜スープ・焼きのり	ウインナー・豆腐・焼きのり	ホールコーン缶・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・小松菜	さつまいも・ホットケーキ粉・小麦粉・油	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
12	金	★バレンタインデー★ カレー・切り干し大根とツナの和え物・りんご	鶏肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切り干し大根・きゅうり・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 ブラウニー	
★	13	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
15	月	麻婆豆腐・三色ひたし・みかん	豆腐・鶏ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・ほうれん草・みかん	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 ツナ昆布おにぎり	
16	火	鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・卵入りわかめスープ	鶏肉・わかめ・鶏卵	人参・きゅうり・ホールコーン缶・長ねぎ	じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 ココアクッキー	
17	水	親子煮・ブロッコリーサラダ・焼きのり・りんご	鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド	
18	木	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・大根・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 お菓子	
19	金	★食育の日★ ★おにぎりを持ってくる日（以上児）★ 魚（ブリ）のたれカツ・白菜のみみ漬け・新潟の冬野菜汁・焼きのり	ブリ・塩昆布・豆腐・みそ・焼きのり	白菜・人参・キャベツ・大根・長ねぎ・とう菜	小麦粉・油・砂糖	お茶 ヨーグルト	
★	20	土	カレーライス・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	お茶 お菓子
22	月	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・みかん	豚肉・大豆水煮・わかめ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・しらたき・ピーマン・チンゲン菜・ホールコーン缶・玉ねぎ・みかん	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	牛乳 お菓子	
完	24	水	★お誕生会★ みそラーメン・ちくわの磯辺揚げ・三色ナムル・ぶどうゼリー	豚肉・ちくわ・青のり・みそ	人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン缶・にんにく・しょうが・ほうれん草	中華ソフト麺・ごま油・砂糖・小麦粉・油・ゼリー	りんごジュース 和のケーキ
25	木	魚（カレイ）の竜田揚げ・キャベツのごま和え・みそ汁	カレイ・油揚げ・みそ	しょうが・キャベツ・人参・長ねぎ・小松菜	片栗粉・油・ごま	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
26	金	鶏肉の塩麹漬け焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵みそ汁・りんご	鶏肉・すき昆布・さつま揚げ・鶏卵・みそ	人参・しらたき・干しいたけ・にら・玉ねぎ	油・砂糖	お茶 コーンマヨおにぎり	
27	土	作品展準備のため、給食なし					

*献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 *行事等で完全給食の日は マーク(完)付けています。

発行：ほのほの保育園



給食だより

令和3年1月発行



鬼は外 福は内 『節分』

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、立春の前日を『節分』と呼びます。「節分」には、季節の節を分ける、という意味があります。

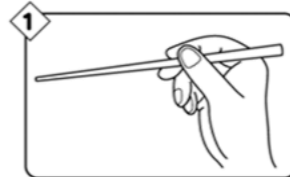
季節の変わり目であるこの時期は、不順な天候が続くため、病気になりやすいといわれています。「体の中から邪気（病気）を追い払う」という願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。豆をまいた後は、年の数だけ豆を食べます。

豆まきに用いる大豆は、たんぱく質やビタミンを多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれます。大豆や大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆など）を毎日の食事に取り入れて、健康な身体づくりを心がけましょう。

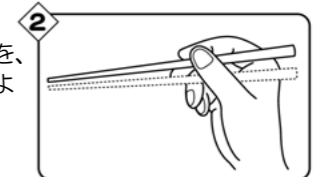


正しいはしの持ち方

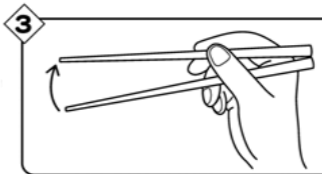
3歳を過ぎると手先が器用になり、だんだんとはしを使うことができるようになります。フォークやスプーンをえんぴつ持ちできるようになったら、はしを持たせてみましょう。



1 上のはしを、鉛筆を持つように持つ。



2 下のはしを、親指の付け根から差し入れる。



3 中指と人差し指を使って、上のはしだけを動かす。

★はしは、手のひらより3cmくらい長いものを使いましょう。

食育の日『新潟の冬野菜汁』は“とう菜”入り！

「新潟の冬野菜汁」の材料のひとつである「とう菜」は、冬のビタミン供給源として重要な野菜です。鮮やかな緑色が食卓を華やかにしますね。とう菜は小松菜の一種で、様々な種類がありますが、中央区鳥屋野地域で生産される女池菜が有名です。

雪の下でじっと時を待っていたとう菜は、春の気配を感じると、ぐぐぐと「とう（花茎）」を伸ばします。

この「とう」が風味の源。豊かな甘みとほろ苦さが特徴です。この時期だけの味です♪

