

# 2月のこんだて

2022年2月 浦田らびと保育園

\*2週間サイクルの献立です \*パン…卵・ナッツ類不使用

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
14	月	青菜のふりかけごはん 鶏肉の南部焼き 五目豆煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ブルー	いちご豆乳 ゼリー きな粉ウエハース	6分づき米、ごま、ごま油、米ぬか油、鶏もも肉、生クリーム、ゆで大豆、豆乳、油揚げ、かつお節、いんげんまめ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ブルー、れんこん、ごまつな、にんじん、いちごジャム、きな粉ウエハース、粉ゼラチン、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、レモン汁、食塩	529 kcal 20.8 g 20.5 g 68.2 g	7	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 シュガートースト	6分づき米、米ぬか油、じゃがいも、バター、食パン、厚揚げ、豚もも肉、かつお節、牛乳、スイートコーン、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、グラニュー糖、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん	501 kcal 17.7 g 18.0 g 71.2 g
1	火	しょうゆラーメン あじのレモン焼き 大根のコロコロサラダ 果物	牛乳 おかかチーズ おにぎり いりこ	6分づき米、中華麺、片栗粉、ごま油、米ぬか油、あじ、にぼし、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、かつお節、キャベツ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、だいこん、にんにく、果物、根深ねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、レモン汁、食塩、米酢	501 kcal 20.5 g 12.8 g 79.6 g	8	火	パン ポークチャップ スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	チーズ きんぴらおにぎり	パン、6分づき米、スパゲティ、米ぬか油、ごま、ごま油、バター、プロセスチーズ、豚もも肉、豆乳、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん、無添加コンソメ、食塩、米酢、トマトケチャップ、ウスターソース	501 kcal 21.7 g 16.0 g 69.2 g
2	水	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 小松菜のツナマヨ和え チンゲンサイの中華スープ	ミロ豆乳 かぼちゃドーナツ	6分づき米、米ぬか油、米粉、薄力粉、ごま、ごま油、豆乳、ツナ缶、豚もも肉、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、チンゲンサイ、にんじん、パプリカ(黄)、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、食塩、ベーキングパウダー、マヨドレ、ミロ	508 kcal 19.4 g 15.9 g 73.3 g	9	水	かやくごはん ぶりの煮つけ 野菜の胡麻酢和え なめこのみそ汁 果物	牛乳 さつまいものミルクかりんとう ブルー	6分づき米、さつまいも、ごま、米ぬか油、スキムミルク、鶏もも肉、ぶり、牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、もやし、乾しいたけ、ごぼう、しょうが、たまねぎ、なめこ、果物、ブルー 乾、ごねぎ、ごまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢	515 kcal 21.2 g 17.7 g 73.8 g
3	木	【節分メニュー】 鬼納豆ごはん いわしの梅煮 ひじきとブロッコリーのしらす和え 豚汁/果物	牛乳 恵方巻 おせんべい	6分づき米、里芋、いわし、焼きのり、しらす干し、ツナ缶、でんぶ、豚もも肉、干しひじき、牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、果物、きゅうり、グリーンピース、ごぼう、しいたけ、しょうが、だいこん、根深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、おせんべい、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、酒、食塩、梅干し、米酢	525 kcal 22.4 g 14.0 g 81.2 g	10	木	ハヤシライス 切干大根のごまマヨサラダ コンソメスープ みかん豆乳ヨーグルト	牛乳 ミロスノーボールクッキー	6分づき米、じゃがいも、ごま、バター、薄力粉、米ぬか油、米粉、ツナ缶、豚もも肉、牛乳、豆乳ヨーグルト、マッシュルーム、切干大根、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、レタス、カットトマト缶、にんじん、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、粉砂糖、マヨドレ、みりん、ミロ、無添加コンソメ、酒、食塩	579 kcal 16.2 g 21.5 g 83.1 g
4	金	ごはん わかめの落とし揚げ 白菜の桜えび和え きのこのすまし汁 果物	牛乳 チーズ きな粉とレーズンの蒸しパン	6分づき米、片栗粉、麩、薄力粉、米ぬか油、乾燥わかめ、きな粉、さくらえび、プロセスチーズ、鶏ひき肉、牛乳、豆乳、木綿豆腐、えのきたけ、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ、果物、干しぶどう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ベーキングパウダー	518 kcal 21.3 g 18.6 g 69.1 g	25	金	ごはん 白身魚のフライ 野菜の中華和え かぶのすまし汁	牛乳 豚肉ときのこの和風スパゲティ 果物	6分づき米、ごま油、スパゲティ、パン粉薄力粉、米ぬか油、かれい、鶏ささ身肉、豚もも肉、牛乳、かぶ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、果物、しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢	503 kcal 24.6 g 14.3 g 73.0 g
18	金	【ゆり組：お弁当作り】 わかめごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ 茹で野菜/果物	牛乳 チーズ きな粉とレーズンの蒸しパン	6分づき米、片栗粉、じゃがいも、薄力粉、米ぬか油、きな粉、プロセスチーズ、鶏もも肉、牛乳、豆乳、きゅうり、しょうが、スイートコーン、にんにく、果物、干しぶどう、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、マヨドレ、わかめごはんの薬、酒、食塩	555 kcal 20.9 g 22.6 g 71.3 g	12	土	鶏肉入りきつねうどん 具だくさんじゃがいもチヂミ ゆでブロッコリー	牛乳 ブルー 青のりとしらすのおにぎり	6分づき米、ごま、ごま油、米ぬか油、じゃがいも、ゆでうどん、薄力粉、青のり、しらす干し、鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、油揚げ、たまねぎ、ブルー、もやし、根深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢	504 kcal 17.7 g 12.1 g 88.1 g
5	土	鶏のねぎだれ丼 さつまいものきんぴら 豆腐のすまし汁 果物	牛乳 ブルー クラッカーサンド	6分づき米、ごま、さつまいも、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、しょうが、たまねぎ、ブルー 乾、果物、根深ねぎ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩、米酢、いちごジャム、クラッカー	504 kcal 16.4 g 16.1 g 78.9 g	12	土	鶏肉入りきつねうどん 具だくさんじゃがいもチヂミ ゆでブロッコリー	牛乳 ブルー 青のりとしらすのおにぎり	6分づき米、ごま、ごま油、米ぬか油、じゃがいも、ゆでうどん、薄力粉、青のり、しらす干し、鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、油揚げ、たまねぎ、ブルー、もやし、根深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢	504 kcal 17.7 g 12.1 g 88.1 g

\*仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \*月平均栄養価 エネルギー:519kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.0g 炭水化物:75.4g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2022年2月1日  
 蒲田らびと保育園  
 栄養士 城野

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。

風邪やインフルエンザが流行する時期です。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにし、風に負けないよう気を付けましょう。



## 〈2月3日は節分の日です〉

節分の日に欠かせない「豆まき」と「柊翹」。それぞれ食べる理由や意味があります。

### 【豆まき】



節分には、「鬼は外、福は内」と豆（いった大豆）をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられています。

### 【柊翹】



昔から、においの強いものには厄除けの効果があると信じられており、そういった理由から焼いた翹の頭を厄除けとして利用したという由来があります。そして柊の枝葉にも意味があります。昔から尖ったものには厄除けの効果があると信じられていました。柊の葉はギザギザと尖っているため、厄除けの効果があるとされ、翹の頭をセットで結び付き「柊翹」という風習が出来上がったそうです。

柊翹を玄関に飾っておくことにより、柊の葉のギザギザで鬼の目を刺し、翹の頭を焼く匂いと煙で、鬼が近寄らない効果があるとされています。



## 〈初午の日を知っていますか?〉

「初午」とは、「2月の最初に午の日」のことで、穀物の神様が稲荷山に降臨したのが初午であったことから、「お稲荷さん」の名でおなじみの稲荷神社の祭日として親しまれるようになりました。

「稲荷」という言葉は「稲生り」に由来し、農村では「稲荷神」を祀っていました。この風習と、稲荷神の使いとされるキツネは家を守るという考えが結びつき稲荷信仰が広がりました。

稲荷神社のキツネには、油揚げやいなり寿司が供えられていますが、そこにも理由があります。キツネの好物はネズミですが（ネズミの油揚げという説もあります）、殺生はタブーとされたため、大豆でできた油揚げを供えるようになりました。やがて、油揚げに稲荷神のおかげでもたらされた米（酢飯）を詰めるようになり、「稲荷寿司」「お稲荷さん」と呼ばれて親しまれるようになりました。



東西でいなり寿司の形状が違います。東日本では、米俵に見立てた俵型をしていますが、西日本では、キツネの耳に



どちらのクラスもメニューによりますが、残食が少なくなってきました。和食の方がよく食べてくれます。



### 〈今月のもぐもぐタッチ〉

もぐみ：2月日にち未定 絵カード・野菜スタンプ、ゆりぐみ：2月18日（金）お弁当づくりを予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。