

令和3年度

## 2 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 火	麦ご飯	白菜と大根のみそ汁	ポークビーンズ	ポテト卵サラダ	牛乳 せんべい	ヨーグルト・小魚
2 水	麦ご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	酢 鶏	炒めビーフン	牛乳 ボーロ	牛乳 バナナレーズンクッキー
3 木	鬼さんランチ	つみれ汁	みかん		牛乳 スティックパン	のむヨーグルト 大豆せんべい
4 金	麦ご飯	けんちん汁	たらの野菜あんかけ	切り干し大根ごまサラダ	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 かぼちゃドーナツ
5 土	親子丼	たくあんの昆布和え	オレンジ		ぶどうジュース	ビスケット

7 月	麦ご飯	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	サクとり天	きんぴらごぼう	牛乳 ウエハース	牛乳 フレーククッキー
8 火	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	ししゃもの磯辺揚げ	カリカリ豚サラダ	牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 おからかりんどう
9 水	鮭・卵ご飯	えのき茸とわかめスープ	豆腐とひき肉のカップ焼き	ビーンズサラダ 伊予柑	牛乳 プチケーキ	牛乳 クロワッサンサンド
10 木	ゆかりご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き	白菜炒め煮	コーヒー牛乳 昆布	フルーツ牛乳 小倉蒸しパン
11 金	建 国 記 念 の 日					
12 土	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい

14 月	大豆入りカレーライス	キャベツ・レーズンサラダ	りんご		牛乳 小魚	のむヨーグルト チョコまんじゅう
15 火	から揚げラーメン	根菜のみそ煮	バナナ		牛乳 せんべい	牛乳 ティラミスToast
16 水	麦ご飯	大根と油揚げのみそ汁	鮭の西京焼き	ひじきの和風サラダ	のむヨーグルト ボーロ	牛乳 マシュマロケーキ
17 木	コッペパン	ミルク	クリームシチュー	豆腐のみそ風味グラタン 伊予柑	フルーツ牛乳 昆布	お茶 ツナ昆布おにぎり
18 金	炊き込みおこわ	かき卵汁	メルルーサの梅風味天ぷら	ササミのごま和え	牛乳 プチケーキ	牛乳 バナナチョコ蒸しパン
19 土	マーボー丼	フルーツヨーグルト			オレンジジュース	ビスケット

21 月	麦ご飯	のっぺい汁	鶏肉の大学いも風	ほうれん草のおかか和え	牛乳 りんご	牛乳 黒糖まんじゅう
22 火	カレーうどん	ブロッコリー・エビ・卵サラダ	バナナ		牛乳 スティックパン	ミルク サンドイッチ
23 水	天 皇 誕 生 日					
24 木	麦ご飯	しめじと白菜のみそ汁	豆腐のふんわり揚げ	れんごんの甘酢炒め	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト マーラーカオ
25 金	レーズンパン	牛乳	もやし坦々スープ	メルルーサのフレーク揚げ	牛乳 昆布	お茶 おはぎ
26 土	スパゲティーナポリタン	バナナヨーグルト和え			りんごジュース	せんべい

28 月	麦ご飯	切り干し大根とキャベツのみそ汁	ひき肉とひじきの生姜焼き	もやしの酢の物	牛乳 小魚	フルーツ牛乳 チーズまんじゅう
------	-----	-----------------	--------------	---------	----------	--------------------



令和3年度

## 2 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名			10時 おやつ	3時おやつ
1 火	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ	白菜と大根のみそ汁	豆腐のそぼろ煮	せんべい	ヨーグルト
2 水	かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ	ビーフンと白身魚のみそ汁	肉団子の酢豚風	ポーロ	バナナホットケーキ
3 木	白身魚・人参・キャベツがゆ	肉団子スープ	肉じゃが	スティックパン	ポテトおやき
4 金	人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ	けんちん汁	たらの野菜あんかけ	ビスケット	かぼちゃドーナツ
5 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ	バナナ		せんべい	ビスケット

7 月	かぼちゃ・人参がゆ	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ササミの甘辛煮	ウエハース	かぼちゃ団子
8 火	じゃが芋・人参がゆ	白菜と人参のみそ汁	白身魚の磯辺揚げ	バナナ	芋かりんとう
9 水	鮭・人参・ほうれん草がゆ	玉ねぎ・キャベツスープ	豆腐とひき肉のカップ焼き	プチケーキ	ジャムサンド
10 木	じゃが芋・人参・白身魚がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ササミのオレンジ焼き	せんべい	小倉蒸しパン
11 金	建 国 記 念 の 日			/	
12 土	お 弁 当 の 日			ビスケット	せんべい

14 月	キャベツ・かぼちゃ・人参がゆ	じゃが芋そぼろ煮	キャベツりんごサラダ	ビスケット	芋りんご煮
15 火	ササミ煮込みうどん	大根と人参のみそ煮	バナナ	せんべい	フレンチトースト
16 水	かぼちゃ・人参・胡瓜がゆ	大根と白菜のみそ汁	鮭とじゃが芋のやわらか煮	ポーロ	りんご蒸しパン
17 木	コロコロパン	クリームシチュー	豆腐のみそ風味グラタン	バナナ	人参いもがゆ
18 金	人参・玉ねぎ・大根がゆ	ほうれん草スープ	メルルーサ天ぷら	プチケーキ	バナナ蒸しパン
19 土	マーボー丼	フルーツヨーグルト		せんべい	ビスケット

21 月	玉ねぎ・人参・ピーマンがゆ	大根と白身魚のみそ汁	ササミのほうれん草和え	りんごジュース	かぼちゃまんじゅう
22 火	けんちんうどん	かぼちゃのそぼろ煮	バナナ	スティックパン	ジャムサンド
23 水	天 皇 誕 生 日			/	
24 木	人参・白身魚・じゃがいもがゆ	かぼちゃと白菜のみそ汁	豆腐のふんわり揚げ	ウエハース	マーラーカオ
25 金	コロコロパン	坦々スープ	メルルーサのじゃがいも揚げ	ポーロ	おはぎ
26 土	スパゲティーナボリタン	バナナヨーグルト和え		ビスケット	せんべい

28 月	白身魚・かぼちゃ・人参がゆ	じゃがいもとキャベツのみそ汁	ひき肉とほうれん草ハンバーグ	せんべい	ポテトドーナツ
------	---------------	----------------	----------------	------	---------



# 給食だより

令和3年度

2月

## 大豆のひみつ



### 節分とは？

『季節を分ける』という  
意味があります。  
立春の前日だけでなく、  
元々は立夏・立秋・立  
冬の前日も節分と呼ん  
でいました。

### なぜ豆まきをするの？

春を迎える節分は一年の  
始まりに等しく、災いを  
招く鬼が出現しやすいと  
考えられており、鬼を追  
い払うために豆まきが広  
まりました。

### なぜ炒った大豆なの？

大豆は粒が大きく鬼を祓う  
のに最適であることや、  
『魔を滅する(魔滅:まめ)』  
に通じます。  
生大豆は拾い忘れると芽  
が出て縁起が悪いため、  
炒った大豆を使います。

2月3日は節分です

畑のお肉

## 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。

大豆からつくられる食べ物大集合！！

### 大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

