

令和4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 水	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き	牛乳 オレソジジュース 小魚	牛乳 生どらやき
2 木	麦ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 鮭のみそチーズ焼き	牛乳 昆布	ホットカルピス チーズマフィン
3 金	鬼さんランチ つみれ汁	牛乳 せんべい	牛乳 大豆せんべい
4 土	ハヤシライス	フルーツヨーグルト	せんべい

6 月	アマランサスご飯	のっぺい汁	とりれんこん団子	ポテト卵サラダ	牛乳 ホーロ	牛乳 みそまんじゅう
7 火	麦ご飯	キャベツとウインナースープ	酢豚	カラフルビーコン	牛乳 バナナ	のむヨーグルト スノーボールクッキー
8 水	たまごサンド	牛乳	鮭とアロワケクリームシチュー	鶏肉ときのこバターソテー	牛乳 昆布	牛乳 クリームケーキ
9 木	野菜炒めみそラーメン	れんこんとツナのマヨネーズスタードサラダ	りんご	牛乳 スナックパン	牛乳 おはぎ	牛乳 おはぎ
10 金	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	春巻きコロツケ	アロワケ和風サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
11 土	建国記念の日					

13 月	大豆入りカレーライス	キャベツ・レーズンサラダ	オレソジ	牛乳 ビスケット	フルーツ牛乳 バナナヨーグルトトースナツ	
14 火	麦ご飯	大根と白菜のみそ汁	たらの野菜あんかけ	もずくのかき揚げ	牛乳 せんべい	のむヨーグルト チョコチップクッキー
15 水	トースト	ミルク	コンタンスープ	えびとマカロニグラタン	バナナ	牛乳 お茶 あんドーナツ
16 木	けんちんうどん	かぼちやのそぼろ煮	伊予柑	牛乳 のむヨーグルト ホーロ	牛乳 サツマイモ蒸しパン	牛乳 おかずホットケーキ
17 金	麦ご飯	根菜の豚汁	真珠蒸し	春雨と卵サラダ	牛乳 昆布	牛乳 おかずホットケーキ
18 土	焼きとりたま丼	豆腐スープ	みかん	牛乳 オレソジジュース	牛乳 ビスケット	

20 月	麦ご飯	さつまいとわかめのみそ汁	松風焼き	ほうれん草と切り干し大根のナムル	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコチーズケーキ
21 火	キンパ風混ぜご飯	エリンギスープ	メルルーサの梅風味天ぷら	豚みそ大根	牛乳 バナナ	のむヨーグルト おからりんどう
22 水	コッペパン	ミルク	ビーフシチュー	照り焼きチキンサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 お茶 焼き込みおにぎり
23 木	天皇誕生日					
24 金	から揚げラーメン	筑前煮	伊予柑	牛乳 スナックパン	牛乳 お茶 お好み焼き	
25 土	お井当の日				牛乳 ヤケルト	牛乳 せんべい

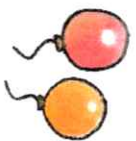
27 月	麦ご飯	吉野汁	鯖のみそ焼き	ほうれん草とハム・卵のドレッシング和え	牛乳 昆布	牛乳 コーヒースト クッキー
28 火	白菜とひき肉のあんかけ丼	豆腐とわかめのすまし汁	大根サラダ	みかん	牛乳 小魚	牛乳 かぼちやケーキ



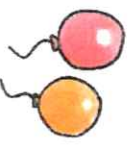
給食だより

令和4年度

2月



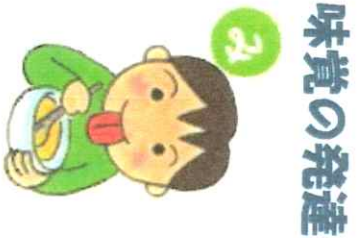
噛むことはとっても大切



よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをします。家族みんながよく噛んで食べる習慣をつけましょう！



肥満の防止



味覚の発達



ことばの発音
ははっきり!



脳の発達



歯の病気予防



がん予防



胃腸快調



全力投球



豆知識
弥生時代における1回の食事で噛む回数は約3990回であったと言われています。現代では約620回であり、噛む回数は6分の1ほどに減少しています。



季節とは？

『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、やすいと考えられたために豆まきが行われました。

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。生の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