

令和3年

# 給食だより 2月号

社会福祉法人 雅福社会  
松島こども園



節分の食べ物といえば恵方巻き。節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きです。「福を巻き込む」ことから巻き寿司となったようです。

また、巻き寿司の形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。今年の方角は「南南東」です。無言で食べると夢が叶い、1年無病息災で過ごせると言われています。

2月は節分献立を予定しています。今年も子ども達とみなさんの健康をお祈りしています。



## 37年ぶりに「節分の日」が変わります！

今年の立春は、2月3日です。1985（昭和60）年以来2月4日が立春の日として続いていたのですが、37年ぶりに日付が変動します。現代の日本では、国立天文台の観測によって、「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。2021年の立春の瞬間は、2月3日23時59分。1分の差で2月3日が立春となるそうです。旧暦では立春が1年の始まりとされていて、立春の前日(今年は2月2日)が「節分の日」となります。新しい1年の前に邪気(鬼)を払い、不幸や災いのない1年になるように…と願いを込めて行われるのが節分です。2月2日は手巻き寿司、大豆やきな粉を使った節分献立を予定しています。

願いを込めながら味わっていただきましょう。



## 大豆を食べてパワーアップ!!

大豆は別名「畑の肉」と呼ばれるように、体を作るもとになる「たんぱく質」がたくさん含まれます。他にも、

- ★丈夫な骨を作る「カルシウム」
  - ★貧血を予防する「鉄分」
  - ★体の成長に必要な「ビタミンB群」
  - ★お腹の調子を整える「食物繊維」
- これらの栄養素が含まれます。

## 大豆からできる食品



## パワーアップ朝ごはん!! ↑

子ども達にとって、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけることは、子どもの心の育成、体の成長などの健康に重要です。

- ★朝食を食べることが大切な理由①  
⇒体のリズムを整える(排便を促進させる)
- ★朝食を食べることが大切な理由②  
⇒やる気と集中力が出る(体温上昇)
- ★朝食を食べることが大切な理由③  
⇒脳にエネルギーを補給する

家で食べる朝ごはんが、子どもの脳を活性化させるスイッチとなり、1日の活力源です。脳は大食漢！朝食で栄養をたくさんとりましょう。



2 月予定幼児食献立表

令和 3年

松島こども園 作成者: 上原典恵

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	月	玄米ごはん 照り焼きチキン バンバンジーサラダ あさりのすまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	鶏肉 鶏ササミ 枝豆 あさり ホトニビーンズ 牛乳	白米 玄米 さつま芋 コーン油 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ みつば 人参 玉ねぎ 果物	
2	火	【節分献立】納豆手巻き寿司 鯖のゴマ味噌焼 八目煮 えのきのすまし汁 果物	くずもち 牛乳	大豆 納豆 鶏肉 油揚げ 鯖のりきな粉 ひじき 牛乳	白米 コシカウ くず粉 黒糖 砂糖 油	人参 インゲン 小松菜 シイタケ エノキ 果物	
3	水	きのこのカレーライス 果物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 大豆 卵	白米 カレールー コーン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 シイタケ ブロッコリー 大根 果物	
4	木	ごはん レバニラ炒め ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物	チョコチップスコーン 牛乳	豚レバー 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン 小麦粉 砂糖 チョコチップ 油	キャベツ 人参 ニラ キュウリ ほうれん草 シイタケ 果物	
5	金	マッシュルームのミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	鮭おにぎり お茶	合挽肉 鮭 牛乳	スパゲティ 白米 オリーブオイル	玉ねぎ マッシュルーム 大根 ねぎ 果物 白菜 トマト 黄ピーマン キャベツ キュウリ	
6	土	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ワカメ 牛乳	白米 コーンフレーク	しめじ ねぎ ビーマン 玉ねぎ 大根 人参 果物	
8	月	麦ごはん 鮭のチーズ焼き 豆腐チャンプルー なめこ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	鮭 チーズ 卵 厚揚げ 牛乳	白米 押し麦 油 小麦粉 コーン 砂糖 バター	なめこ 小松菜 ニラ キャベツ 玉ねぎ 人参 果物	
9	火	ごはん 鯖の照り焼き 果物 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のみそ汁	ココアケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 卵 牛乳	白米 ホットケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 ココア	人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 牛乳	
10	水	 お 弁 当 会 					
12	金	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	♥ハート型クッキー 牛乳	合挽肉 卵 牛乳	白米 あわ パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター コーン	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	
13	土	豚丼 春雨のスープ 果物	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 春雨 牛乳	白米 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 果物	
15	月	三枚肉そば 白和え 果物	いりこ菜おにぎり 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 果物	
16	火	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え 白菜のスープ 果物	スノーボール 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 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 長ネギ ニラ 果物	
17	水	ごはん 生姜焼き 果物 キャベツとじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	小倉あんケーキ 牛乳	豚肉 しらす 牛乳	白米 小麦粉 バター 砂糖 ホットケーキミックス 小倉あん	キャベツ ビーマン 果物 ほうれん草 人参 シイタケ キュウリ	
18	木	【おが献立】穀米ごはん 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め 根菜汁 果物	南瓜のチーズケーキ 牛乳	赤魚 大豆 卵 チーズ ひじき 油揚げ 牛乳	白米 穀米 里芋 小麦粉 油 バター	人参 なら 大根 長ネギ 南瓜 果物	
19	金	ごはん タマナーチャンプルー 大根サラダ イナムドウチ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 油 こんにゃく 強力粉 黒糖粉	大根 人参 キュウリ キャベツ シイタケ ビーマン ねぎ 果物	
20	土	ごはん 豚肉とピーマンのオイスター炒め しめじのみそ汁 果物	せんべい・プルーン 牛乳	豚肉 牛乳	白米 せんべい	ビーマン 赤ビーマン しめじ キャベツ ねぎ 玉ねぎ 果物	
22	月	あわごはん 豚肉とパプリカみそ炒め 果物 ブロッコリーチーズ焼き アーサのすまし汁	ふかし芋 牛乳	豚肉 あおさ 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	白米 マヨネーズ 油 さつま芋	玉ねぎ 人参 パプリカ ねぎ ブロッコリー 果物	
24	水	麦ごはん 魚の西京焼き ヤングコーンのソテー 小松菜のスープ 果物	ゴマクッキー 牛乳	赤魚 ウィンナー 牛乳	白米 押し麦 ヤングコーン 小麦粉 バター ゴマ	小松菜 ブロッコリー シイタケ 人参 赤ビーマン 果物	
25	木	ゆかりごはん チキンのから揚げ 果物 コールスローサラダ 野菜スープ	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	白米 小麦粉 コーン ホットケーキミックス バター	トマト キャベツ 人参 ほうれん草 大根 小松菜 果物	
26	金	【お誕生日給食】カレーライス 果物 マカロニサラダ わかめスープ	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 バター マカロニ コーン 小麦粉	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物	
27	土	ごはん 中華炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 油 ビスコ	しいたけ 小松菜 果物 チンゲン菜 人参 白菜 えのき	

\*2月11日は建国記念の日のためお休みです。

\*2月23日は天皇誕生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。



2 がつよていしよくこんだてひょう(ようじ)

れいわ3ねん

まつしまこどもえん

にち	ようび	ちゅうしょく	おやつ	あか(ちやにくになるもの)	き(ねつやちからになるもの)	みどり(たいちようをととのえるもの)	
1	げつ	げんまいごはん てりやきチキン パンパンザーサラダ あさりのすましじる くだもの	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	とりにく とりササミ えだまめ あさり キドニービーンズ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さつまいも コーン あぶら ホットケーキミックス さとう	キャベツ みつば にんじん たまねぎ くだもの	
2	か	<small>【せつぶんこんだて】</small> なつとうてまきずし さばのゴマみそやき はちもくに えのきのすましじる くだもの 	くずもち ぎゅうにゅう	だいず なつとう とりにく あぶらあげ サバ のり きなこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ コンニャク くずこ こくとう さとう あぶら	にんじん インゲン こまつな シタケ エキ くだもの	
3	すい	きのこのカレーライス くだもの ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう だいず たまご	こめ カレールーコーン さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな シタケ ブロッコリー だいこん くだもの	
4	もく	ごはん レパニラいため ポテトサラダ ほうれんそうスープ くだもの	チョコチップスコーン ぎゅうにゅう	ぶたレバー たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも コーン あぶら こむぎこ さとう チョコチップ	キャベツ にんじん ニラ キュウリ ホウレンソウ シタケ くだもの	
5	きん	マッシュルームのミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ くだもの	さけおにぎり おちゃ	ひきにく さけ ぎゅうにゅう	スパゲティ こめ オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム だいこん くだもの はくさい トマト きびまん キャベツ キュウリ ネギ	
6	ど	ごはん とりにくとやさいのみそいため わかめのすましじる くだもの	コーンフレーク ぎゅうにゅう	とりにくワカメ ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク	しめじ ネギ ビーマン たまねぎ だいこん にんじん くだもの	
8	げつ	むぎごはん さけのチーズやき とうふチャンプルー なめこじる くだもの	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	さけ チーズ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら コーン さとう バター こむぎこ	なめこ こまつな くだもの にんじん キャベツ たまねぎ いら	
9	か	ごはん さばのてりやき くだもの とりにくとこんさいのもの こまつなのみそしる	ココアケーキ ぎゅうにゅう	さば とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス あぶら バター こむぎこ さとう コア	にんじん いんげん こまつな くだもの たまねぎ だいこん	
10	すい	 おべんとうかい 					
12	きん	あわごはん わふうキノコのハンバーグ くだもの コールスローサラダ コーンクリームスープ	♥ハートがたクッキー ぎゅうにゅう	ひきにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あわ パンこ さとう コーン かたくりこ こむぎこ バター オートミール	たまねぎ にんじん しめじ えのき ネギ キャベツ キュウリ ホウレンソウ くだもの	
13	ど	ぶたどん はるさめのスープ くだもの	せんべい・ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく はるさめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら せんべい	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな くだもの	
15	げつ	さんまいにくそば しらあえ くだもの	いりこなおにぎり おちゃ	ぶたにく かまぼこ ツナ とうふ えだまめ	おきなわそば こめ	こまつな ネギ にんじん れんこん くだもの	
16	か	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ はくさいのスープ くだもの	スノーボール ぎゅうにゅう	とうふ ぶたミチ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ゴマあぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ながネギ ニラ くだもの	
17	すい	ごはん しょうがやき くだもの キャベツとじゃこあえ ほうれんそうのみそしる	おぐらあんケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ バター さとう ホットケーキミックス おぐらあん	キャベツ ビーマン くだもの ホウレンソウ にんじん シタケ キュウリ	
18	もく	<small>【おぼろこんだて】</small> こくまいごはん さけのオーロラソースやき ひじきいため こんさいじる くだもの	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	あかうお だいず たまご チーズ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こくまい さいとも こむぎこ あぶら バター	にんじん いら だいこん ながネギ かぼちゃ くだもの	
19	きん	ごはん タマナーチャンプルー だいこんサラダ イナムドゥチ くだもの	アガラサー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく きょうりきこ こくとうこ	だいこん にんじん キュウリ キャベツ シタケ ビーマン ネギ くだもの	
20	ど	ごはん ぶたにくとピーマンのオイスターいため しめじのみそ汁 くだもの	せんべい・プルーン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ せんべい	ピーマン あかピーマン しめじ キャベツ ネギ たまねぎ くだもの	
22	げつ	あわごはん ぶたにくとパプリカみそいため くだもの ブロッコリーチーズやき アーサのすましじる	ふかしいも ぎゅうにゅう	ぶたにく きぬごしどうふ チーズ あおさ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん パプリカ ブロッコリー ネギ くだもの	
24	すい	むぎごはん さかなのさいきょうやき ヤングコーンのソテー こまつなスープ くだもの	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	あかうお ウィナー ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ヤングコーン こむぎこ バター ゴマ	こまつな ブロッコリー シタケ にんじん あかピーマン くだもの	
25	もく	ゆかりごはん チキンのからあげ くだもの コールスローサラダ やさいスープ	アップルケーキ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ コーン ホットケーキミックス バター	トマト キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな くだもの	
26	きん	<small>【おたんじょうびきゅうしょく】</small> カレーライス くだもの マカロニサラダ わかめスープ 	パースデーケーキ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あわ じゃがいも マカロニコーンこむぎこ バター	にんじん きゅうり たまねぎ トマト くだもの	
27	ど	ごはん ちゅうかいため チンゲンサイのみそしる くだもの	ビスコ チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ビスコ	しいたけ こまつな くだもの チンゲンサイ にんじん はくさい えのき	

\*2がつ11にちはけんこくきねんびのためおやすみです。

\*2がつ23にちはてんのうたんじょうびのためおやすみです。

※しょくざいのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

