



令和3年  
2月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1	月	大豆ご飯・魚の野菜あんかけ・バナナ・とろろ昆布汁	◎黒ゴマきな粉ケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・ごまビス
2	火	カレーライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご	・ミニドーナツ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・ステッククリームパン
3	水	麦ごはん・鶏肉の甘酢あん・青菜の卵和え・オレンジ・大根のみそ汁	◎黒蜜トースト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・チーズあられ
4	木	パン・ミートスパゲティー・野菜たっぷりサラダ りんご・白菜とあさりのミルクスープ	◎おからドーナツ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・ポテトチップス
5	金	鮭チャーハン・チャプチェ風・バナナ・わかめスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・スナックパン
6	土	鶏そぼろご飯・さつま芋天・かぼちゃ天・オレンジ・青菜のすまし汁	・バウムクーヘン	・せんべい	
8	月	パン・焼きそば・シューマイ・バナナ・中華風スープ	◎ぼたぼた焼き	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
9	火	えび天ご飯・ポパイサラダ・りんご・のっぺい汁	・サンドクッキー ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・おっとと
10	水	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・オレンジ・けんちんみそ汁	◎ツナマヨトースト ・牛乳	・ビスケット ・ミルク	・ベジたべる
11	木	建国記念の日			
12	金	パン・肉団子みそスープ・オレンジ・ポテトのごまサラダ	◎ブラウニーケーキ ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・ポテトチップス
13	土	一日入園			
15	月	パン・魚フライマトソース・ブロッコリーサラダ・バナナ・ABCスープ	◎チーズケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
16	火	大根とじゃこご飯・じゃが芋ウインナー天・千キャベツ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・クッキー ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳	・クリームパン
17	水	パン・れんこんバーグ・卵サラダ・オレンジ・ポトフ風スープ	・さやえんどうスナック ・牛乳	・ポロロ ・ミルク	・バウムクーヘン
18	木	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・りんご・豆腐とえのきのみそ汁	◎クリームサンド ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・ドーナツ
19	金	いなり寿司・かき揚げうどん・バナナ・りんごサラダ	◎イチゴのロールケーキ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・サッポロポテト
20	土	ひじきご飯・青菜とウインナーのソテー・オレンジ・根菜のみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい	
22	月	パン・豆乳鍋風汁・春巻き・ツナサラダ・オレンジ	◎ごまクッキー ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
23	火	天皇誕生日			
24	水	麦ご飯・サバの煮つけ・ひじきの炒め煮・りんご・豆腐の具たくさんみそ汁	◎フライビーンズ ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・プチシュー
25	木	パン・ワンタンスープ・バナナ・ツナポテサラダ	◎五平餅	・せんべい ・ミルク	・クッキー
26	金	切り干し大根ご飯・じゃが芋とちくわの煮物・りんご・ほうとう風うどん汁	・チーズあられ ・いちごミルク	・ポロロ ・牛乳	・チョコチップパン
27	土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツのサラダ・オレンジ・コーンスープ	・スナックパン	・ビスケット	



## 節分 今年2月2日

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。季節の変わり目には邪気(鬼)が出ると言われておりその日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。



～大豆製品を食べよう～

大豆は、子供に必要な栄養素がたっぷりです。

### ・たんぱく質が豊富

肉にひっつきするほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。

### ・食物繊維が豊富

便通効果のある不溶性と生活習慣病に効果がある水溶性の食物繊維を含んでいます。

### ・ミネラルが豊富

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球を作る鉄を含んでいます。

## おからドーナツ 2月4日



【材料】 園児10人分くらい (g)

【作り方】

- ・小麦粉 150
- ・ベーキングパウダー 5
- ・砂糖 60
- ・卵 50
- ・おから 80
- ・炒りごま 10
- ・揚げ油 適宜

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜておく。
- ②卵を割りほぐし、砂糖、①の小麦粉を混ぜ、おから、ごまも加え 混ぜ合わせる。
- ③160℃に温めた油に、スプーンで丸く落とし、コンガリ揚げ色がつくまで揚げる。  
※約3分程で揚がりますが、中まで火が通っているか確認しましょう。

大豆はいろいろと調理加工され食べられています。大豆から作られるものは、どれも栄養満点。消化吸収も良くなっています。



2月の給食にも、豆腐、油揚げ、納豆、豆乳、きな粉、おから、みそ、しょうゆと大豆から作られた食品がいろいろ使われています。