

平成29年2月献立表

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
13	月	ナポリタン スパゲティ 421/511kcal	ちくわのマヨサラダ 白菜のスープ ★やさいのナポリタン (13日ふじ:すいとん)	♪お楽しみおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 ちくわ	スパゲティ ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 もやし コーン 白菜 しめじ みかん
14	火	ごはん 376/457kcal	わかさぎの南蛮漬け ほうれん草のおかか和え 麩と大根のみそ汁 プルーン	(14日) ♪ポテトリュフ (28日) ふかしいも 牛乳 りんご (14日さくら:カップケーキ) ☆おせんべい	わかさぎ かつお節 わかめ	ごはん 麩 さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 大根 干し椎茸 ねぎ プルーン りんご
15	水	ごはん 353/465kcal	マーボー豆腐 コーンナムル たまごの中華スープ	♪マシュマロクラッカー 牛乳 パナナ ☆ヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏卵	ごはん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 コーン もやし エリンギ ほうれん草 バナナ
16	木	ごはん 378/475kcal	さわらのチーズ焼き もやしとかにかまのサラダ キャベツのスパイススープ	♪揚げパスタ 牛乳 キウイフルーツ ☆バナナ	さわら チーズ かにかま	ごはん じゃがいも マカロニ	もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき キウイフルーツ
3	金	★節分給食☆ 赤おにごはん 594/521kcal	大豆の鬼退治ラザニア 青菜といわしの和え物 春節すまし汁	おせんべい いちご 麦茶 切りざんしょう ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 いわし 大豆	ごはん 花麩	玉ねぎ トマト 缶 パセリ 小松菜 キャベツ コーン しめじ ねぎ いちご
4	土	焼うどん きゅうりの磯和え わかめのすまし汁		おかし みかん 麦茶 ☆☆おかし	豚肉 のり わかめ	うどん	玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ みかん
6	月	ほうとう 465/543kcal	鶏の天ぷら わかめとしらすの酢の物 ★やさいのみそ汁 (6日きく:手巻き寿司)	♪フレンチトースト 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	豚肉 鶏肉 わかめ しらす	ほうとう 食パン	白菜 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ もやし 胡瓜 みかん
7	火	ごはん 434/487kcal	たらのガーリックマヨ焼き 野菜のそぼろ和え 小松菜のぼかどろスープ	♪お好み揚げ 牛乳 パイナップル ☆バナナ	たら 桜えび 鶏肉 青のり ちくわ	ごはん	ほうれん草 もやし 人参 小松菜 舞茸 キャベツ パイナップル
8	水	ごはん 386/404kcal	キャベツのトマト煮 白菜とりんごのサラダ 大根のすまし汁	♪ホットケーキ ミルクココア いちご ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 白菜 りんご コーン 大根 トマト ねぎ しめじ いちご
9	木	ごはん 342/422kcal	ぶりの塩焼き ひじきの煮物 プルーン じゃがいものみそ汁	ほしいも 牛乳 りんご ☆おせんべい	ぶり ひじき 大豆	ごはん じゃがいも さつまいも	人参 干し椎茸 玉ねぎ いんげん ねぎ りんご プルーン
10	金	ごはん 431/493kcal	ビーンズカレー フレンチサラダ チーズ キウイフルーツ	♪もちもちきなこ 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 きなこ 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 コーン キウイフルーツ バナナ
25	土	たまごサンドパン コーンスープ チーズ 魚肉ソーセージ バナナ		おかし 野菜ジュース ☆☆おかし	鶏卵 チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「節分 大豆といわしの料理」、「切りざんしょう」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※3日、17日は以上児の白飯はいりません。
 ※8・22日のキャベツのトマト煮はきく・もも組の保護者からの紹介メニューです。
 ※6日はきく組が手巻き寿司、13日はふじ組がすいとんを作り昼食に食べます。この日はそれぞれのクラスのみ白飯はいりません。
 14日はさくら組がカップケーキを作りおやつに食べます。

♪『節分』♪

2月3日は節分です。節分とは立春、立夏、立秋、立冬の前日の日ことです。旧暦では立春頃が一年の始めとされ最も重要視されていました。節分に行われる豆まきは宮中行事の追儻(ついな…弓矢などで悪いものを追い払う行事のこと)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた儀式が合わさったものといわれています。

節分の日に豆やいわしを食べる理由は、体の中の悪いものを追い出し、1年間病気をせず元気にすごそうという意味があります。また甲府を中心に切りざんしょうを食べる習慣もあります。独特の香りの山椒が厄から身を守ってくれるといわれています。

節分の行事は、平安時代から行われているといわれています。切りざんしょうを食べる文化も甲府やその近辺市町