節　分

2月のこんだて

令和4年1月31日
開　南　幼　稚　園

2月3日は節分の日です。季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。大豆はマメに暮らせますようにという意味と、豆まきのあと歳の数に1個を足した数を食べて、一年の幸福が続くようにという意味があります。3日の給食では節分にちなんだ献立でいただきます。

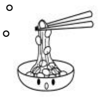
日にち	献立名	おもな材料名 あか 血や肉になるもの	 きいろ 熱や力になるもの	 みどり 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー kcal	 たんぱく質 g
1日 （火）	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草と蓮根のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 糸こん・白ゴマ	人参・玉ねぎ ほうれん草・レンコン パイン	421	11.1
3日 （木） 節分	きのこごはん ししゃもフライ 打ち豆汁 果物・牛乳	油揚げ・味噌 子持ちししゃも うち豆・味噌 牛乳	米・もち米 天ぷら粉・油 パン粉・砂糖	しめじ・まいたけ 人参・干し椎茸 ゴボウ・キャベツ 大根・えのき・玉ねぎ みかん	429	18.8
4日 （金）	麦ごはん おでん 人参しりしり 果物・牛乳	さつま揚げ・焼ちくわ うずら卵・ツナ 牛乳	米・麦 油	大根・人参・小松菜 キャベツ・パイン	377	15.4
7日 （月）	ゆかりごはん 松風焼き 千草和え 果物・牛乳	豚肉・味噌 卵・ハム 牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖 白ゴマ	人参・ゴボウ・長ネギ 春雨・ほうれん草 もやし・キャベツ りんご	374	15.9
8日 （火）	麦ごはん 厚揚げと大根の韓国風煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・豆腐 ハム・牛乳	米・麦・油 片栗粉・マカロニ マヨネーズ・砂糖	大根・人参・しめじ 生姜・にんにく・長ネギ きゅうり・玉ねぎ・レタス バナナ	370	14.4
14日 （月）	ふりかけごはん 鶏の照り焼き 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・砂糖 ごま油	キャベツ・人参 切干し大根・しめじ 枝豆・みかん	368	17.1
15日 （火）	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 根菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦・白ゴマ 砂糖・マヨネーズ	生姜・キャベツ ゴボウ・レンコン・水菜 人参・りんご	425	13.6
17日 （木）	根菜カレー・福神漬け コールローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 カレールー マヨネーズ	レンコン・ゴボウ・人参 玉ねぎ・福神漬け キャベツ・コーン きゅうり・ポンカン	440	17.1
18日 （金）	ドックパン（ピーナッツ） 春巻き 小松菜としめじのたまごスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	ドックパン・油 春巻きの皮 片栗粉	レンコン・もやし・長ネギ 生姜・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・みかん	473	17.5
21日 （月）	もち麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 白菜のおかか和え 果物・牛乳	豚肉・うずら卵 ちくわ・花かつお 牛乳	米・もち麦 砂糖・糸こん	ブロッコリー・玉ねぎ ゴボウ・人参・生姜 しめじ・レンコン・白菜 バナナ	383	13.5
22日 （火） りす リクエスト	麦ごはん あじフライ ツナサラダ・なめこのみそ汁 果物・牛乳	あじ・ツナ 豆腐・味噌 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 ごま油・白ゴマ	キャベツ・レタス きゅうり・人参・なめこ 長ネギ・みかん	441	19.1
24日 （木）	にんじんピラフ 鶏肉のマヨネーズ焼き 三食ごまみそ炒め 果物・牛乳	鶏肉・バター 味噌・牛乳	米・マヨネーズ 砂糖・白ゴマ	人参・玉ねぎ にんにく・レタス レンコン・ブロッコリー りんご	395	14.8
25日 （金）	ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ 白菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム ちくわ・牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー ドレッシング	人参・玉ねぎ・レタス グリンピース・コーン キャベツ・ブロッコリー 白菜・しめじ・ポンカン	471	14.5
28日 （月）	麦ごはん とりの野菜あんかけ ナムル 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・白ゴマ ごま油・砂糖	生姜・玉ねぎ・人参 もやし・干し椎茸・ピーマン 長ネギ・ほうれん草 パイン	411	19.2

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

大豆の栄養

大豆は日本人にとって昔から親しみある食べ物です。「畑のお肉」と言われるほど栄養豊富で加工をすることで、さらにうまみも増します。たとえば大豆を発酵させると味噌やしょうゆ、納豆にもなります。和食には欠かせない食材なのです。

☆植物性たんぱく質を含むのでカラダ作りには必要な栄養です。
☆ビタミン類が豊富で油と合わせると吸収がさらに良くなります。
☆カルシウム・鉄などのミネラルをバランス良く含んでます。
☆食物繊維もたっぷり含んでいますので整腸作用があります。



打ち豆とは？

大豆をつぶして平たくし、乾燥させたもので日持ちがすることから、冬の良質なたんぱく質であり保存食でもあります。
給食では3日の節分の行事食として『打ち豆汁』を食べます。