

2月前半の献立表



平成31年1月25日(金)発行 八戸学院幼稚園

〈給食室より〉

暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さは続きそうですね。食事と睡眠をたっぷりとり、寒さが厳しい冬を乗り越えていきましょう。

2月前半は1日(金)に節分メニュー、14日(木)にバレンタインメニューを提供します。また、8日(金)のピザは各クラスで生地にトッピングのお手伝いをしてもらいます。どんなピザが出来上がるか楽しみですね!



* 午前おやつには、牛乳がつきます。

昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。

* 都合により、献立を変更させていただく場合がございますが、ご了承ください。

* ☆は手作りおやつを提供します。



	1(金)	2(土)
	参観日 節分メニュー	土曜預かり
午前おやつ	節分ポーロ	えびせんべい
昼食	鬼ごはん えびフライ 大豆サラダ いわしのつみれ汁	ゆかりごはん ぎょうざ もやしのごま和え 麩のみそ汁
午後おやつ	節分和菓子	ヤクルト、 チーズ、ビスコ

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
						土曜預かり
午前おやつ	ビスケット	カルシウム せんべい	ビスコ	えびせんべい	ビスケット	えびせんべい
昼食	ごはん チンジャオロース はるさめサラダ 卵スープ	親子丼 切干大根の酢の物 いちご 豆腐のみそ汁	ごはん 鮭の マヨコーン焼き ほうれんそうの ごま和え 玉ねぎのみそ汁	しょうゆラーメン かぶの 鶏とほろあん バナナ	ピザ 鶏ささみのサラダ みかん コーンスープ	やきそば かぶのツナ和え バナナ 里芋と白菜の スープ
午後おやつ	☆フルーツ ヨーグルト	☆おからと きなこのスコーン	☆いちごの フランクフルト	ヤクルト、 ☆サーター アンダギー	☆みそ焼き おにぎり	野菜ジュース、 バームクーヘン
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
			バレンタインメニュー			土曜預かり
午前おやつ		カルシウム せんべい	ビスコ	えびせんべい	ビスケット	えびせんべい
昼食	建国記念 の日 	えびのトマト クリームパスタ ジャーマンポテト みかん	厚揚げマーボー丼 白菜の 塩昆布ナムル りんご はるさめスープ	ハートの オムライス ハートの メンチカツ かぶのサラダ きのこ ベーコンのスープ	ごはん さばの味噌煮 キャベツの なめたけ和え 豆腐のみそ汁	ジャムサンド フロッコリー サラダ みかん ポトフ
午後おやつ		☆鶏ごぼうピラフ	野菜ジュース、 ☆きなこパン	ハート和菓子	☆肉まん	ヤクルト、 アスパラガス ビスケット

節分 についての豆知識



◆節分

字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。

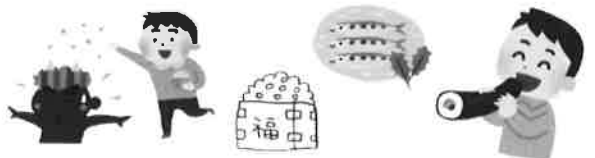
現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃述べてきます。

◆豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

◆恵方巻き

節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。





の献立表

平成31年1月30日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
2月のお誕生会には、ととやき(チョコクリーム)がつきます。天候等により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ★のマークは旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、三つ葉・白菜・小松菜・大根などです。 ♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてはいかがでしょうか。				1 チーズハンバーグ カレー(玄米) 千切りキャベツ 福神漬け 麦茶 ♪魚 類♪	2 土曜預かり 炊き込みご飯(玄米) ほうれん草の おかか和え いわし団子汁 ♪卵 類♪
4 鮭チャーハン(玄米) 蓮根のオイスター ソース炒め レタスサラダ わかめスープ ♪緑黄色野菜♪	5 郷土料理②青森(南部) 玄米ごはん バラ焼き風 ★白菜と菊の のり酢和え★ ★せんべい汁★ ♪卵 類♪	6 ゆかりごはん(玄米) ★おでん★ 野菜のおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ) ♪肉 類♪	7 玄米ごはん ごま塩 ます塩焼き めかぶと切干大根 の和え物 みそ汁(豆腐・油揚げ) ♪根菜類♪	8 ロールパン 鶏肉のクリーム煮 マロニーサラダ 野菜スープ ♪海藻類♪	9 土曜預かり ちゃんぽんめん 蒸し鶏のサラダ 果物(キウイ) ♪いも類♪
11 建国記念日	12 玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ★野菜のお浸し★ みそ汁(わかめ・高野) ♪乳製品♪	13 ミートスパゲッティ 豆とブロッコリーのサラダ 果物(キウイ) りんごジュース ♪魚 類♪	14 バレンタインメニュー 食パン チョコクリーム ハートコロッケ いんげんのごま和え ミネストローネ ♪肉 類♪	15 玄米ごはん 筑前煮 ★白菜のなめ茸和え★ みそ汁 (キャベツ・えのき) ♪卵 類♪	16 土曜預かり 豚たま丼(玄米) かにかまの酢の物 みそ汁(ふのり・ねぎ) ♪魚 類♪
18 玄米ごはん おかかふりかけ いわしフライ 野菜のピーナッツ和え ★みそ汁(大根・人参)★ ♪肉 類♪	19 じゃじゃめん 温野菜 果物(バナナ) 牛乳 ♪魚 類♪	20 ★豚汁うどん★ ほうれん草焼売 フルーツ杏仁 ♪根菜類♪	21 お誕生会 玄米ごはん 豚肉と春雨炒め ちくわ中華和え 青梗菜スープ ととやき(チョコクリーム) ♪大豆製品♪	22 世界の料理②スペイン パエリア(玄米) じゃがいものチーズ煮 ソパ・デ・アホ (卵・ハム・大蒜スープ) ♪緑黄色野菜♪	23 土曜預かり チャーシュー丼(玄米) 春雨サラダ みそ汁(わかめ・麩) ♪根菜類♪
25 レーズンパン コンビネーション オムレツ コールスローサラダ ごろごろ野菜シチュー ♪海藻類♪	26 ★中華丼(玄米)★ 鶏肉の梅肉和え みそ汁(わかめ・麩) ♪いも類♪	27 ハヤシライス(玄米) れんこんサラダ 福神漬け 麦茶 ♪魚 類♪	28 煮干しラーメン 里芋のそぼろ煮 果物(グレープフルーツ) ♪緑黄色野菜♪	<h2>豆まき</h2> <p>「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは「健康(まめ)に暮らせるように」という縁起によるものです。</p> <p>豆まきの豆は本来大豆を使います。今では、落花生をまく方が多くなっているのではないのでしょうか。 大豆には、良質なたんぱく質が豊富で、いろいろなものに調理加工されています。また、消化吸収がよいです。</p> <p>☆大豆たんぱく☆</p> <p>たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこのアミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は脳の活性化にとっても良いです。</p>	

《給食室より》

暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、寒さを乗り切りましょう!!

節分 . . . 冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日にめぐってきます。



畑のお肉 大豆



大豆の 効果・効能	<ul style="list-style-type: none"> からだを温める 脳の活性化 糖を燃焼する 繊維質が多い(整腸作用・便秘予防) 	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症 成長の促進
--------------	---	---