

# 節分

# 2月給食だより

令和5年度 2月  
かまいしこども園

節分とは、字の通り季節の分かれ目のことで、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言います。最近では立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、新暦で2月3日頃にあたります。

※落花生や炒り豆の誤食による事故が多発しておりますので、就学前のお子様には食べさせないよう注意しましょう。

## まめまき

「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表しています。豆を食べるのは、まめに暮らせるようにという縁起によるものだそうです。（「まめ」という言葉には元気・丈夫・健康という意味があります。）

## ひいらぎ

ひいらぎの葉のとげで鬼の目をさして、家の中への侵入を防ぐという意味があるそうです。

## いわし

地方によっては、焼いたイワシやめざしの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味もあり、イワシは昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

## ご当地メニュー 愛媛

2月21(水)です

今月のご当地メニューは「愛媛県」です。しょうゆ飯、せんざんぎ、いもたき、プロッコリー、松山揚げのみそしる、みかんのメニューです。

### しょうゆ飯

愛媛では室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでいました。古くから松山地域に伝わり、お祝い事などの時に食べられてきた郷土料理です。鶏肉やごぼうや人参などその季節にある野菜と米を醤油で炊き上げたご飯です。



### せんざんぎ

せんざんぎとは鶏肉料理が盛んな東予地方（主に今治市辺り）の郷土料理です。鶏を丸ごと干のように斬るため「干斬切（せんざんぎ）」と名がつけられたそうです。味付けは酒や醤油・みりん・ニンニク・生姜を混ぜた汁に漬け込み、片栗粉をまぶし油で揚げて



### いもたき

「いもたき」の発祥は、大洲市とされており、鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけ、厚揚げなどの具材と白玉でこねた団子を煮込んだ料理です。昆布とかつおでだしを取り醤油風味の味付けです。園では白玉は誤飲の原因となるため使用せずに作ります。



### 松山揚げの味噌汁

松山揚げとは愛媛の特産品です。薄く切った豆腐を油で揚げたもので、スポンジのように軽く、パリッとしているものです。一般的な油揚げとは異なり、水分量が非常に少ないため保存性が高く、常温で3か月も保存できるそうです。今回はお味噌汁にさせていただきます。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手



# 2月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月 木	牛乳 ビスケット	【カミカミメニューの日】 ごはん、松風焼き、はるさめサラダ にんじんしりしり、はくさいのすまし汁 りんご	米、片栗粉、油 はるさめ	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ りんご	国牛乳 さつまいもの ようかん	496kcal
2月 金	牛乳 お子様せんべい	【豆まき会】 鬼カレー、金棒ナゲット、プロッコリーソーテー 冬野菜スープ、オレンジ	米、油 じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐 豚挽き肉、焼きのり うすらのたまご、ひじき	プロッコリー、かぶ、にんじん たまねぎ、コーン缶、こまつな グリーンピース、ごぼう、オレンジ	牛乳 国おからと大豆の ドーナツ	503kcal
3月 土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、はくさいスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ はくさい、バナナ	牛乳 クッキー	503kcal
5月 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、マーボー豆腐、トマト ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ トマト、しょうが、オレンジ	麦茶 プリン せんべい	434kcal
6月 火	牛乳 ウエハース	ごはん、あかうおのみりん焼き、卵の花 かぼちゃ煮、はくさいのみそ汁、りんご	米、油、ごま油	あかうお、鶏ひき肉 おから、みそ	はくさい、ねぎ、かぼちゃ にんじん、たまねぎ、こまつな なめこ、しょうが、りんご	牛乳 国たごやき風 おにぎり	468kcal
7月 水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 バターロール、チキングラタン、ナポリタン キャベツとコーンとえ、こまつなのスープ いちご	バターロール じゃがいも、油 砂糖、スパゲティ	鶏肉、ハム チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ、エリンギ にんじん、にんにく、こまつな、ピーマン コーン缶、いちご	牛乳 国ココロパフェ	504kcal
8月 木	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉のカレー揚げ 野菜のピクルス、シルバーサラダ さつまいも、バナナ	米、さつまいも、油 小麦粉、はるさめ 砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ ハム	はくさい、きゅうり、だいこん にんじん、赤ピーマン、ねぎ ごぼう、エリンギ、バナナ	牛乳 国いちごムース	467kcal
9月 金	牛乳 お子様せんべい	👑👑👑👑👑👑👑 <b>お弁当の日</b> 👑👑👑👑👑👑👑			牛乳 ジャムサンド	242kcal	
10月 土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え トマト、みかん	うどん、砂糖 ごま	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、トマト、みかん	牛乳 バームクーヘン	443kcal
12月 月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 <b>建国記念日</b> 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
13月 火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 がんも煮、はくさいの味噌汁 デコボン	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ がんも、ひじき	赤ハブチカ、黄ハブチカ、にんじん ほうれんそう、はくさい にんにく、根生姜、デコボン	牛乳 スティックパン	486kcal
14月 水	牛乳 ウエハース	ごはん、ボーグクジジャー キャベツの香り漬、じゃがいも千切り炒め せんべい汁、オレンジ	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖 ごま、かやきせんべい	みそ、豚肉 ちくわ	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レモン果汁 しょうが、オレンジ	牛乳 国スイートポテトパン	506kcal
15月 木	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのみりん焼き、磯辺さつまいも こまつなの胡麻和え、えのきのみそ汁 いちご	米、さつまいも 砂糖、ごま	たら、みそ 青のり	かぶ、こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ、いちご	牛乳 国にんじんもち	507kcal
16月 金	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、りんご	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、コーン缶 りんご	牛乳 ジャムサンド	460kcal
17月 土	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>ハッピースマイル発表会</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵						
19月 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、はくさいの昆布和え なばなとたまごのおかかあえ、くすし豆腐汁 デコボン	米、油、砂糖	絹ごし豆腐、さけ たまご、かつお節 塩こんぶ	はくさい、なばな、ほうれんそう にんじん、もやし、デコボン	牛乳 国肉まん	505kcal
20月 火	牛乳 ビスケット	ごはん、たらフライ、春雨の酢の物 キャベツとほうれんそうの塩ごま和え だいこんのみそ汁、バナナ	米、ごま、小麦粉 春雨、パン粉、油	たら、ハム	にんじん、だいこん、キャベツ ほうれんそう、きゅうり、もやし ねぎ、バナナ	牛乳 国お好み焼き	506kcal
21月 水	牛乳 ウエハース	【ご当地メニュー】 しょうゆ飯、せんざんぎ、いもたき プロッコリー、松山揚げの味噌汁、みかん	米、ごま、小麦粉 油、じゃがいも	鶏肉、のり たまご	にんじん、ごぼう、干し椎茸、根生姜 だいこん、プロッコリー、みかん	牛乳 国ピザトースト	507kcal
22月 木	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、タンドリーチキン キャベツのコーン煮、プロッコリー オニオンスープ、もも缶	ロールパン、油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、コーン缶、チンゲンサイ ねぎ、プロッコリー、もも缶	牛乳 国焼きおにぎり	508kcal
23月 金	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 <b>天皇誕生日</b> 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
24月 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、にんじんともやしのナムル トマト、バナナ	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう 干ししいたけ、トマト、だいこん バナナ	牛乳 国焼きドーナツ	485kcal
26月 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、マーボー豆腐、トマト ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ しょうが、トマト、プロッコリー オレンジ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	524kcal
27月 火	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの味噌煮、もやしのナムル こぶきいも、はくさいの味噌汁、りんご	米、ごま油 じゃがいも 砂糖、ごま	さけ のり、木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう、しめじ しょうが、はくさい、ねぎ、りんご	牛乳 ジャムサンド	513kcal
28月 水	牛乳 ビスケット	【減塩メニュー】 ごはん、肉じゃがカレー味、トマト レモン酢サラダ、大豆となすのみそ汁 もも缶	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	豚肉、ゆで大豆 みそ、ささみ	たまねぎ、だいこん、なす、トマト だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ レモン果汁、もも缶	牛乳 国おからマフィン	504kcal
29月 木	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、フライドポテト キャベツサラダ、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも ②マヨネーズ	豚肉 わかめ、青のり	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 コーンマヨパン	524kcal