

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って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って風習があります。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きました。

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、ブロッコリー、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るそうです。

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、パリッとしていたものです。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。

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(3~5歳児)



日付	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木	【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、はくさいのみそ汁 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	牛乳 さつまいもの ようかん	5910Kcal
2金	【豆まき会】 鬼カレー、金棒ナゲット、ブロッコリーソー 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	ブロッコリー、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	629Kcal
3土	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	614Kcal
5月	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	578kcal
6火	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 団たこやき風 おにぎり	576Kcal
7水	【お誕生会】 バターロール、チキングラタン、ナポリタン キャベツとコーン煮、こまつなスープ 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 国コロコロパフェ	602kcal
8木	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 団いちごムース	576Kcal
9金	👑👑👑👑👑👑👑 お弁当の日 👑👑👑👑👑👑👑					2.36Kcal
10土	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	531Kcal
12月	🇯🇵 建国記念日					
13火	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	赤パプリカ、黄パプリカ、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	ジョア スティックパン	601Kcal
14水	ごはん、ホークシンジャー 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、鶏肉	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	594Kcal
15木	ごはん、ぶりのみりん焼き、磯辺さつまいも こまつな胡麻和え、えのきのみそ汁 いちご	米、さつまいも 砂糖、ごま	ぶり、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 団にんじんもち	542Kcal
16金	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	ジョア クリームパン	562kcal
17土	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 ハッピースマイル発表会 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
19月	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、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 団肉まん	574Kcal
20火	ごはん、えびフライ、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	えび、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 団お好み焼き	605Kcal
21水	【ご当地メニュー】 しょうゆ飯、せんざんぎ、いもたき ブロッコリー、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、ブロッコリー、みかん	牛乳 団ピザトースト	594Kcal
22木	ロールパン、 Tandoriチキン キャベツのコーン煮、ブロッコリー オニオンスープ、パイナップル	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、ねぎ にんじん、コーン缶、チンゲンサイ ブロッコリー、にんにく、パイナップル	牛乳 団焼きおにぎり	618Kcal
23金	👑👑👑👑👑👑👑 天皇誕生日 👑👑👑👑👑👑👑					
24土	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 干しいたけ、トマト、だいこん バナナ	牛乳 団焼きドーナツ	594Kcal
26月	ごはん、マーボー豆腐、ブロッコリー 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、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	585Kcal
27火	ごはん、さばの味噌煮、もやしのナムル こふきいも、はくさいの味噌汁、りんご	米、ごま油 じゃがいも 砂糖、ごま	さば のり	もやし、にんじん、ごぼう、しめじ トマト、しょうが、はくさい ねぎ、りんご	牛乳 ジャムサンド	562kcal
28水	【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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 団おからマフィン	578kcal
29木	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 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	587kcal