



2月 給食だより

第二幼稚園

2019年2月1日～2019年2月28日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(金)	大豆入炊き込みご飯、鶏肉の唐揚げ、三色和え、豆腐と竹輪のすまし汁	ビスケット／牛乳、ワッフル	大豆、ひじき、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ワッフル、いちごジャム	にんじん、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、ねぎ	655kcal 26.2g 22.3g
2(土)	スパゲティナポリタン、レタスとツナのサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	ウインナー、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、ブロッコリー、ハイナッフル、みかん缶詰	485kcal 15.4g 12.8g
4(月)	ご飯、すき焼き風煮、ビーフンサラダ、わかめとたまねぎの味噌汁	クッキー／牛乳、ピザトースト	牛肉、厚揚げ、かにかまぼこ、わかめ、牛乳、ベーコン	米、しらたき、砂糖、ビーフン、ふ	はくさい、にんじん、しいたけ、きゅうり、コーン、ピーマン	610kcal 24.8g 16.7g
5(火)	ご飯、トンカツ、スパゲティサラダ、オニオンスープ	昆布／牛乳、プリン	豚肉、ハム、牛乳	米、パン粉、薄力粉、油、スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン、えのきたけ、にんじん	653kcal 22.6g 19.5g
6(水)	ご飯、サバの塩焼き、ひじきサラダ、具だくさんみそ汁	オレンジ／牛乳、クローワッサン	さば、ひじき、鶏ささ身、厚揚げ、牛乳	米、マヨネーズ、里芋、こんにゃく、クローワッサン	きゅうり、赤ピーマン、コーン、にんじん、ごぼう、ねぎ	594kcal 22.0g 23.7g
7(木)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、きんぴられんこん、小松菜のすまし汁	クラッカー／牛乳、肉まん	さけ、牛乳、豚肉	米、砂糖、ふ、薄力粉、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、しめじ、れんこん、えだまめ、こまつな、しいたけ	656kcal 27.2g 12.1g
8(金)	ご飯、チンジャオロース、エビシュウマイ、たまごスープ	サブレ／牛乳、ミルクもち	牛肉、エビ、鶏卵、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん	575kcal 23.1g 17.7g
9(土)	ゆかりおにぎり、ほうとう汁、いんげんのり、和え、りんご	ウエハース／牛乳、お菓子	鶏肉、牛乳	米、うどん、砂糖	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、りんご	581kcal 17.3g 11.0g
12(火)	牛丼、ほうれん草のごま和え、さつま芋と玉葱のみそ汁	きな粉せんべい／牛乳、メロンパン	牛肉、竹輪、牛乳	米、砂糖、さつまいも、メロンパン	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	594kcal 23.5g 13.9g
13(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、ごぼうサラダ、コーンクリームスープ	りんご／牛乳、焼おにぎり	鶏卵、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン	608kcal 17.2g 17.1g
14(木)	ご飯、タンドリーチキン、ブロッコリーのツナ和え、白菜と人参のコンソメスープ	いりこ／牛乳、ココアカップケーキ	鶏肉、ツナ缶、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、はくさい、コーン	626kcal 24.9g 20.2g
15(金)	ご飯、赤魚の照り焼き、白菜のシソ昆布和え、厚揚げ豆腐のみそ汁	ビスケット／牛乳、バナナきな粉	赤魚、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、砂糖	はくさい、にんじん、ほうれんそう、バナナ	499kcal 20.8g 10.7g
16(土)	ワカメおにぎり、きつねうどん、蒸し鶏のサラダ、バナナ	クッキー／牛乳、お菓子	わかめ、鶏ささ身、牛乳	米、うどん	ねぎ、コーン、レタス、にんじん、バナナ	555kcal 17.6g 11.5g
18(月)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、高野豆腐の煮物、ほうれん草のみそ汁	昆布／牛乳、ふかし芋	赤魚、あおのり、高野豆腐、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、さつまいも	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	525kcal 19.9g 13.3g
19(火)	ご飯、豚肉の高菜炒め、切干大根のサラダ、鮎とえのきのすまし汁	オレンジ／牛乳、きなこクッキー	豚肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、きな粉	米、砂糖、ふ、バター、薄力粉	キャベツ、にんじん、たかな漬、切り干し大根、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	576kcal 21.5g 17.9g
20(水)	ご飯、鮭のムニエル、マカロニソテー、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クラッカー／牛乳、ゼリー	さけ、ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、バター、タルタルソース、マカロニ、油、砂糖	ピーマン、にんじん、キャベツ	593kcal 22.3g 23.6g

21(木)	ご飯、酢鶏、もやしのナムル、わかめスープ	サブレ／牛乳、フレンチトースト	鶏肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、バター	にんじん、しいたけ、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、コーン	573kcal 22.3g 19.2g
22(金)	ご飯、サバのみそ煮、キャベツの卵とじ、けんちん汁	ウエハース／牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	さば、鶏卵、豚肉、牛乳、チーズ	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ごぼう、えだまめ	620kcal 25.7g 22.2g
23(土)	中華丼、春雨サラダ、水菜の中華スープ	いりこ／牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、和風ドレッシング	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、きゅうり、水菜、しいたけ	516kcal 16.3g 13.3g
25(月)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、たい焼き	牛肉(乳肥)もも、脂付、牛乳	米、油、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、もも缶詰、みかん缶詰	634kcal 20.6g 19.6g
26(火)	ご飯、筑前煮、小松菜のお浸し、なめこの味噌汁	ビスケット／牛乳、海鮮お好み焼き	鶏肉、豆腐、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、マヨネーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、こまつな、なめこ、ねぎ	525kcal 21.2g 15.0g
27(水)	ご飯、エビカツフライ、ポテトサラダ、レタススープ	クッキー／牛乳、パバロア	エビ、ハム、ポークウインナー、牛乳	米、油、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、レタス、にんじん	648kcal 18.7g 22.0g
28(木)	ご飯、ポークカレー、キャベツサラダ、オレンジ、いちごケーキ	バナナ／牛乳、おはぎ	豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、スポンジケーキ、いちごジャム、生クリーム	にんじん、キャベツ、コーン、トマト、きゅうり、オレンジ	763kcal 20.7g 21.1g

月平均栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.2g



< 2月3日は節分 >



「豆まき」

なぜ、節分では豆をまくのでしょうか？
それは、人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔(ま)を滅(め)する＝豆」という意味も込められており、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからとされています。

節分とは季節を分けるという意味で、年に4回存在し、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。

特に旧暦の新年にあたる立春のころの節分は昔から重要視されてきました。



「恵方巻」

「恵方」とは、歳徳神(としとくじん)と呼ばれる、その年の福徳を司る神様のいる方向のことです。その方向に向かって事をすると、何事も吉とされています。

要するに「恵方」とは、その年の縁起のいい方向ということです。

今年の恵方は



東北東!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター