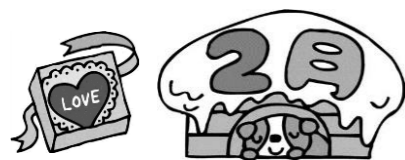


2020年度



# ふたばがおかようちえん きゅうしょくだより



今月のお弁当日に  
ご注意ください  
5日(水)→7(金)

給食  
調理担当

大木(おおぎ)  
藤野(ふじの)  
東(ひがし)



月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
2月3日 月	節分 豆まき ★	ポークビーンズ	カリカリ小魚	大豆・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・ホールトマト缶・小魚・かつお節	402kcal
4日 火		和風ビビンバ	わかめスープ	豚ひき肉・鶏ひき肉・錦糸卵・もやし・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ・わかめ	326kcal
5日 水		チキンカレー	スパゲティサラダ	鶏ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・カレー粉・スパゲティ・ロースハム・きゅうり・マヨネーズ	527kcal
6日 木	午前保育	軽食(ちゃんぽん)		ちゃんぽん麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・にら・かまぼこ(卵なし)・ごま油	222kcal
7日 金	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			-
10日 月		揚げぎょうざ	ビーフン炒め 中華スープ	ぎょうざ・ビーフン・魚肉ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・アゲノ菜・ごま油	390kcal
12日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			-
13日 木		サケのチーズ焼き	かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁	鮭・ミックスチーズ・かぼちゃ・鶏ひき肉・いんげん・玉ねぎ・人参・油揚げ・みそ	462kcal
14日 金		肉団子の甘酢和え	ほうれん草のおひたし わかめのすまし汁	チキンボール・ピーマン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・かつお節・わかめ・麩	406kcal
17日 月		野菜コロッケ	ポロネーゼ レタスとベーコンのスープ	野菜コロッケ・スパゲティ・玉ねぎ・人参・コーン・豚ひき肉・牛ひき肉・ゆでたまご(卵なし)	454kcal
18日 火		さばの塩焼き	肉じゃが とうふのみそ汁	さば・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ・みそ	456kcal
19日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			-
20日 木		マーボー豆腐	れんこんの中華風炒め	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・しょうが・れんこん・ごぼう・人参・いんげん・ごま・ごま油	436kcal
21日 金	お誕生日会 ★	チキンカツ	ブロッコリーのおかか和え・ウィンナー・ミネストローネ・デザート	チキンカツ・マヨネーズ・人参・ブロッコリー・加工鰹節・ウィンナー・ホールトマト缶・大豆・キャベツ・ホイップクリーム・苺・マシュマロ	683kcal
25日 火		チキンボールシチュー	マカロニサラダ	チキンボール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・シチュー・マカロニ・きゅうり・ロースハム・マヨネーズ	488kcal
26日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			-
27日 木		白身フライ	白菜のごま和え たまごのみそ汁	白身フライ・白菜・人参・かつお節・しらす干し・ごま・卵・玉ねぎ・人参・みそ	418kcal
28日 金		しゅうまい	もやしのナムル 春雨スープ	しゅうまい・もやし・ほうれん草・鶏ささみ・ごま油・春雨・わかめ・玉ねぎ・人参・コーン・ごま	354kcal
3月2日 月		メンチカツ	厚揚げと大豆の煮物 すまし汁	メンチカツ・厚揚げ・大豆・いんげん・かぶ・人参・玉ねぎ・えのきたけ	449kcal

\*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。 430kcal

## ●だいず豆知識●

「だいずには兄弟がいた!？」  
だいずはある豆を収穫せずに、畑に放っておくとできる豆なんです。  
さて、その豆とはなんでしょう?  
①あずき ②えだまめ ③グリーンピース

「“畑の肉” だいずの力」  
だいずは栄養が豊富です。なかでもたんぱく質の量がとても多く、肉にも匹敵するといわれています。畑の肉と呼ばれるのも納得ですね。  
また、だいずはがん予防にも効果があると、最近注目を集めています。

## ★節分(せつぶん)★

本来、節分は季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬」のことをいい、年に4回あります。しかし、旧暦での1年の始まりは春だったので、立春の前日の節分が重要視されるようになりました。節分に豆を投げるのは「豆」と「魔滅(まめ)」の語呂合わせだそうです。  
鬼を射るためにも炒り豆を投げたいものですね。

<持ち物>  
●白ごはん ●おはし  
●コップ(毎日持たせて下さい)

栄養士  
献立・食育担当  
小久保