

# 給食だより

令和6年 2月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 真理子



「立春」を迎え暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、手洗い・うがいを心がけバランスの良い食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう！

## 今月のご当地メニューは山口県です



チキンチキンごぼう 学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソルフードとなった料理。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを、甘辛いタレで絡めておりご飯がすすみます。ごぼうの代わりにレンコンを入れても美味しいです！



けんちょう汁 山口県内各地で食べられている大根と人参豆腐を煮たシンプルな料理です。



## リクエストメニュー

5日 ハヤシライス  
7日 塩ラーメン・フルーツポンチ  
22日 ココアプリン 29日 パイナップル



今年の恵方は東北東だよ！

## 2月3日は節分です！

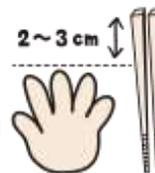
節分はもともと季節が変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前の日のことでしたが、今では立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

豆まきは病や災いを鬼に見立て、魔除けの力があると言われる豆をまいて追い払う行事です。一般的には煎った大豆をまきますが、殻付きの落花生をまく地域もあります。

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類があるお箸。ポイントを踏まえながら、子供といっしょに選んでも楽しいですね。

- 素材…木製か竹製
- 形…四角か六角で滑り止めのついているもの
- 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



## 2月の目標

お箸の持ち方や姿勢に気を付けて食事をする

## 今月の予定

2日(金) 節分の集い





2024年 2月 新福島ちどり保育園献立表

											行事食メニュー	
	19 月	20 火	21 水	22 木	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木			
乳児朝おやつ	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳			
行事			避難訓練	絵本シアター 貸出し				吉野小学校交流 (5歳)	ミニ音楽会			
昼食	<b>★酢豚丼</b> 精白米 50g 豚肉 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 4g キャノラ油 5g 玉葱 30g 人参 18g ピーマン 12g キャノラ油 1g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.2g	<b>★ごはん</b> 精白米 50g <b>★白身魚の塩焼き</b> ホキ 40g 塩麹 4g みりん風 3g キャノラ油 1g <b>△納豆</b> 納豆 20g <b>★ほうれん草のお浸し</b> ほうれん草 30g しめじ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g <b>★味噌汁</b> ホト 15g 油揚げ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<small>★ご当地メニュー山口県</small> <b>★ごはん</b> 精白米 50g <b>★チキンチキンごぼう</b> 鶏肉 50g ごぼう 30g 人参 10g ピーマン 10g 片栗粉 5g キャノラ油 5g 三温糖 3g みりん風 3g 濃口醤油 3g <b>★おおか和え</b> 白菜 25g 人参 10g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 花かつお 0.4g <b>★けんちょう汁</b> 木綿豆腐 10g 大根 10g 人参 7g ねぎ 2g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>★チャーハン</b> 精白米 55g 焼き豚 15g 玉葱 20g 人参 10g ピーマン 5g コーン 5g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 1.2g 食塩 0.1g 薄口醤油 2g <b>★春雨サラダ</b> はるさめ 7g きゅうり 13g ロースハム 5g マヨネーズ 5g <b>★中華スープ</b> 白菜 20g ほうれん草 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	<b>★ごはん</b> 精白米 50g <b>★サワラのごま照焼</b> さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま(いり) 0.3g キャノラ油 1g <b>△和え物</b> 太もやし 15g しめじ 5g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1g チりごま(白) 0.1g	<b>★ごはん</b> 精白米 50g <b>★ハンバーグ</b> 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 12g パン粉 5g 食塩 0.16g キャノラ油 0.8g とんかつソース 0.8g ケチャップ 2.4g <b>△粉吹きも</b> ホト 20g パセリ粉 0.1g <b>★マカロニサラダ</b> シエルマカロニ 12g きゅうり 10g シーキン 5g マヨネーズ 5g <b>★コンソメスープ</b> 大根 15g しめじ 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	<b>★七分つきごはん</b> 七分つき米 50g <b>★白身のカレーフライ</b> たら 40g 食塩 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 5g <b>△ゆでキャベツ</b> キャベツ 15g 食塩 0.1g <b>★もやしソテー</b> 太もやし 20g 玉葱 15g しめじ 5g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g コンソメ 0.3g <b>★豆乳スープ</b> ほうれん草 15g 濃口醤油 1.5g コーン 3g マヨネーズ 2g 花かつお 0.2g <b>★中華スープ</b> 絹ごし豆腐 15g カツオカマ 0.3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	<b>★無塩ロールパン</b> 無塩ロール 60g <b>★ポトフ</b> 鶏コマ肉 30g ホト 20g 大根 45g ウインナー 10g 人参 10g ブロッコリー 15g コンソメ 1.3g 食塩 0.1g <b>★ナポリタン</b> スパゲティ 8g 玉葱 10g ベーコン 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g <b>★パインアップル</b> パイン 37.5g				
	<b>★芋ようかん</b> さつまい芋 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g	<b>★フルーツ</b> バナナ 33.3g	<b>★ホットケーキ</b> ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノラ油 2.5g 三温糖 5g 調製豆乳 3.3g メープルシロップ 4g	<small>★4歳リクエストメニュー</small> <b>★ココアプリン</b> 調製豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g	<b>★市販おやつ</b> うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g	<b>★洋なしゼリー</b> 洋梨(2つ割) 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	<b>★ジャムサンド</b> 無塩ロール 20g いちごジャム 2g	<b>★バナナケーキ</b> ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g	<b>★ひじきおにぎり</b> 精白米 35g 乾燥ひじき 0.5g 人参 3g 濃口醤油 2g みりん風 2g			
	<b>★お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>★お茶</b> ほうじ茶 150g		

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。