



2月よていこんだてひょう



令和6年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	クッキー 牛乳	いわしのフライ 昆布和え かみなり汁	ゼリー おせんべい	エネルギー 458kcal タンパク質 18.8g 脂質 15.9g 塩分 1.4g	いわし 昆布 豆腐 さつま揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ
4	火	おせんべい 麦茶	チキンカレー 大豆とわかめのサラダ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 627kcal タンパク質 22.8g 脂質 27.0g 塩分 2.5g	鶏肉 大豆 わかめ きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 食パン マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
5	水	ヨーグルト	大根の味噌煮 サラスパサラダ バナナ	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 506kcal タンパク質 15.1g 脂質 17.2g 塩分 1.2g	さつま揚げ ツナ 油揚げ 味噌 おから 豆乳 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 サラスパ 油 マヨネーズ 小麦粉	大根 人参 れんこん しめじ きゅうり きゃべつ バナナ
6	木	ビスコ 牛乳	つくね蒸し レモン酢和え ふの味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 483kcal タンパク質 21.9g 脂質 13.2g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 味噌 わかめ	米 ごま油 パン粉 砂糖 ふ	長ねぎ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
7	金	クッキー 牛乳	春雨の五目炒め ごまサラダ 中華風コンスープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 490kcal タンパク質 17.2g 脂質 13.2g 塩分 1.9g	豚肉 卵 ヨーグルト	米 春雨 油 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 生クリーム	もやし ニラ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 長ねぎ バナナ みかん 黄桃
10	月	おせんべい 麦茶	すきやき丼 ひじきサラダ バナナ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 526kcal タンパク質 21.2g 脂質 19.0g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 ひじき チーズ きな粉 牛乳	米 しらたき 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 人参 小松菜 バナナ
12	水	ヨーグルト	塩から揚げ ゆかり和え もずくの味噌汁	メロンパン 牛乳	エネルギー 511kcal タンパク質 19.0g 脂質 19.0g 塩分 1.9g	鶏肉 わかめ もずく 油揚げ 味噌 卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 ロールパン 砂糖 小麦粉 バター	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 きゃべつ 小松菜
13	木	ビスコ 牛乳	鮭の和風ムニエル 小松菜のかりかりパコサラダ わかめスープ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 451kcal タンパク質 18.8g 脂質 13.3g 塩分 1.8g	鮭 ベーコン わかめ ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	小松菜 きゃべつ 人参 えのき 長ねぎ
14	金	おせんべい 麦茶	ハート型ハンバーグ ナムル 豆腐のスープ	ココアバナケーキ 牛乳	エネルギー 545kcal タンパク質 16.9g 脂質 20.8g 塩分 2.0g	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ココア バター	きゅうり もやし 人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 えのき
17	月	クッキー 牛乳	カレー肉じゃが シルパサラダ オレンジ	プリン おせんべい	エネルギー 552kcal タンパク質 19.5g 脂質 18.7g 塩分 1.2g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 じゃがいも 春雨 しらたき 油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 もやし グリーンピース きゅうり オレンジ
18	火	バナナ	豚肉のアップルソース コーンサラダ もやしの味噌汁	ふわじゃがおやき 牛乳	エネルギー 450kcal タンパク質 21.8g 脂質 13.0g 塩分 1.8g	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ ハム 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 りんご もやし にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり コーン しめじ
19	水	ビスコ 牛乳	さわらの味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 499kcal タンパク質 20.6g 脂質 11.7g 塩分 2.0g	さわら 味噌 かまぼこ ツナ 昆布	米 砂糖 しらたき ごま 油	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 小松菜
20	木	おせんべい 牛乳	しょう油ラーメン 切り干し大根のりごまサラダ オレンジ	カルピスポンチ	エネルギー 515kcal タンパク質 16.3g 脂質 16.9g 塩分 2.5g	豚肉 ナルト のり わかめ ハム 牛乳 乳酸飲料	中華麺 油 ごま油 ごま マヨネーズ	玉ねぎ もやし 人参 切り干し大根 きゅうり きゃべつ オレンジ
21	金	ヨーグルト	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 526kcal タンパク質 22.0g 脂質 16.5g 塩分 1.5g	豚肉 卵 豆腐 カニカマ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	にんにく たけのこ もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
25	火	おせんべい 麦茶	けんちんうどん 焼肉サラダ バナナ	バターサブレ 牛乳	エネルギー 529kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.0g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 うどん こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 バター アーモンドパウダー	大根 人参 長ねぎ もやし きゃべつ コーン バナナ
26	水	クッキー 牛乳	ししゃもフライ だいこんサラダ ナルトのすまし汁	チーズ 果汁	エネルギー 535kcal タンパク質 22.5g 脂質 21.8g 塩分 2.5g	ししゃも ナルト チーズ わかめ	米 油 小麦粉 パン粉	大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき
27	木	ヨーグルト	粉豆腐煮 みそワントン汁 オレンジ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 534kcal タンパク質 23.9g 脂質 16.8g 塩分 1.8g	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ワントン ロールパン ホイップクリーム	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース 玉ねぎ えのき 小松菜 オレンジ
28	金	ビスコ 牛乳	ナン いちご ドライカレー 野菜スープ	ココアプリン	エネルギー 610kcal タンパク質 23.9g 脂質 25.4g 塩分 2.6g	豚肉 牛乳 ウインナー	ナン 油 じゃがいも ホイップクリーム	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 いちご

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





給食だより



令和7年 1月吉日
阿智村保育園 栄養士



2月3日は節分です

節分とは、もともと季節の移り変わりを表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日、つまり季節がはじまる日のことを呼び表していました。そのなかで、立春は1年のはじまりを意味していたことから、立春の前日にあたる節分が1番大切にされるようになったと言われています。

保育園では「節分献立」としていわしが出ます。



<豆まきについて>

豆まきに用いられる豆は、炒り豆でなくてはいけません。もし、生の豆をまいた場合、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。「炒る」には「射る」という意味が込められており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い自分の年齢の数、もしくは自分の年齢よりも1つ多くの豆を食べます。



<いわしと 柊>

昔から、においのきついものや尖ったものを厄払いに用いてきました。節分では鬼の嫌いな「生臭いいわしの頭」と「痛い柊のトゲ」を使います。いわしの頭を焼いてにおいを強くし、鬼の目を刺すと言われる柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて、鬼が入ってこないようにするのです。古くからある風習ですが、最近ではあまり見かけなくなってきましたので、子どもさんと話をしながら、お家の厄払いができるとういことです。

節分の日のお食卓に、いわしが登場することもあります。お腹の中からも、病気の鬼を追い払いましょう。

今が旬

< さわらってどんな魚?? >



【漁獲時期】

旬は冬～春

さわらは“鯖”と書きますが、土地によって食べられる時期が違います。

関西では産卵のために瀬戸内海にきたところを漁獲し、真子や白子と一緒に食べるので、旬は3～5月の春。

関東地方では主に脂ののった白身を食べるので、産卵前の“寒鯖”を漁獲します。そのため旬は12～2月の冬と言われています。

【栄養素】

DHAはもちろん、 ビタミンDも含まれる

さわらにはビタミンDが含まれているのが特徴的です。ビタミンDは日光により活性化し、カルシウムの吸収も促進してくれる栄養素です。

【味・料理法】

淡白でクセがないので、どんな料理にも合います。

西京焼き・照り焼き・ムニエル・フライ等

