

2がつ

さむさにまけないようになんでもたべよう!

おたのしみメニュー

H28年度



お手伝いで自立心を伸ばそう!

お手伝いは、子どもの自立心を養うチャンスです。小さなことでも、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもは「自分は人の役に立っている」とうれしくなります。

また、お手伝いは親子のコミュニケーションを深めるのにも、効果的です。配ぜんなどをお願いして、食器の正しい位置やどうしてそこに置くのかを教えてくださいましょう。

1日(水)		2日(木)		3日(金)	
オレンジ ぶたにくとだいこんべっこうに こまつなのおひたし ごはん みそしる		バナナ やさいかきあげ カリフラワーサラダ にこみ うどん		いよかん いわしのみぞれに ほうれんそうごまあえ むぎ ごはん のっぺい じる	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう さつまいもむしパン		ヤクルト せつぶんまめ	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
りんご チキンナゲット フレンチサラダ カレー ライス		チーズ にくだんごのあまからに キャベツのゆかりあえ 発芽玄米 ごはん みそしる		オレンジ さわらのこうそうやき むじきとだいずのもの ごはん すまし じる	
9日(木)		10日(金)		11日(土)	
バナナ とりにくとやさいかき チーフサラダ むぎ ごはん ポトフ		パイナップル ミニはるまき かわりおひたし やきそば		パイナップル パイナップル	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう たこやき		ぎゅうにゅう スティックパン	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
いよかん がんもとだいこんにもの こざかなあえ さんしょく どんぶり		りんご ハートコロッケ マカロニサラダ ロール パン はくさい クリームスープ		ブルーベリー とうふハンバーグあんかけ チーズサラダ 発芽玄米 ごはん すまし じる	
16日(木)		17日(金)		18日(土)	
オレンジ やきししゃも ちくぜんに ごはん みそしる		バナナ すぶた はくさいのごまあえ むぎ ごはん わかめ スープ		バナナ すぶた はくさいのごまあえ むぎ ごはん わかめ スープ	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう みだらしだんご		ぎゅうにゅう マドレーヌ	
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
りんご さつまいもと まめのサラダ ごもく チャーハン コンソメ スープ		やさいゼリー さけのみそマヨやき きんぴらごぼう 発芽玄米 ごはん かぼちゃ スープ		《たんじょうかい》 いちご チキンカツ キャベツサラダ あじ ごはん すまし じる	
23日(木)		24日(金)		25日(土)	
パイナップル えびフリッター レモンドレッシングあえ ナポリタン スパゲティ		バナナ すごもりたまご しょうゆフレンチ ごはん みそしる		バナナ すごもりたまご しょうゆフレンチ ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう やわらかごまだんご		ぎゅうにゅう ホットケーキ	
27日(月)		28日(火)		<p>※都合により献立内容が変更することがあります。</p> <p>栄養たっぷり 温かいごはんで風邪予防! 冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとする事と、手洗い・うがいなど衛生面に注意する事が大切です。</p> <p>たんぱく質で抵抗力アップ 基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。</p> <p>ビタミンCで免疫力アップ ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。</p> <p>ビタミンAでウイルスを防ぐ のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。</p>	
りんご にじますのかんろに きゅうりのしおこんぶあえ むぎ ごはん とんじる		オレンジ かぼちゃのあまに ごぼうサラダ 発芽玄米 ごはん マーボ どうぶ			
ぎゅうにゅう きなこあげパン		ぎゅうにゅう せんべい			

※都合により献立内容が変更することがあります。

栄養たっぷり 温かいごはんで風邪予防!

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとする事と、手洗い・うがいなど衛生面に注意する事が大切です。

たんぱく質で抵抗力アップ

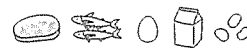
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。

ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



食育だより



今日は何の日
2月3日 節分

季節を分ける日として節分。翌日が立春となり冬と春の分け目の日。
鬼の嫌いな豆をまいて厄払い。
恵方巻きを食べ、良い運気を迎え入れます。
大豆を齢の数だけ食べ、無病息災を願います。
柊の枝に鰯（いわし）の頭を刺して玄関に飾り、鬼の侵入を防ぐという習わしもあります。

平成29年2月 みなみこども園

2月8日 事の日(事八日・ことようか)

「事始め」の日として、農事を始める日です。
この日は農作物で作る「お事汁」を食べ、豊作を祈願します。
「お事汁」は野菜たっぷりのみそ汁。
汁に入れる具は畑で収穫した里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・小豆などです。

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1	水 ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 おひたし・みそ汁・オレンジ	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・ こんにゃく・いんげん	こまつな・キャベツ・にんじん もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・しいたけ 玉ねぎ・わかめ・みそ	521	20	13	2.5
2	木 煮込みうどん・ 野菜かき揚げ・ カリフラワーサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・なると・にんじん・ ねぎ	カリフラワー・キャベツ きゅうり・にんじん	揚げ物) 野菜かき揚げ	541	16	17	2.4
3	金 ごはん・ いわしのみぞれ煮・ごまあえ のっぺい汁・いよかん	精白米	いわし	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ごま	さといも・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ・油揚げ 干しいたけ	482	19	11	1.4
6	月 カレーライス・ フレンチサラダ・ チキンナゲット・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・グリーンピース・ コーン	キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ	焼き物) チキンナゲット	597	20	19	2.1
7	火 ごはん 肉団子の甘辛煮 ゆかりあえ・みそ汁・チーズ	精白米	合挽き肉・玉ねぎ・卵・パン粉 ポテト・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	キャベツ・きゅうり・ にんじん・ゆかり	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ わかめ・みそ	648	26	25	2.9
8	水 ごはん さわらの香草焼き・すまし汁 ひじきと大豆煮物・オレンジ	精白米	さわら・パセリ・オリーブ油・ バジル	ひじき・大豆・油揚げ・ にんじん・いんげん	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ キャベツ・にんじん	531	23	12	1.8
9	木 ごはん・ポトフ 鶏肉野菜チーズ焼き ブロッコリーサラダ・バナナ	精白米	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・チーズ	ブロッコリー・キャベツ・ にんじん・きゅうり	ウインナー・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・いんげん	597	25	16	1.6
10	金 焼きそば かわりおひたし・はるまき パイナップル	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	ほうれん草・はくさい・ にんじん・もやし・ツナ	揚げ物) はるまき	562	20	22	2.5
13	月 三色どんぶり 小魚あえ/がんもどき煮物 いよかん	精白米	ツナ・たまご・ほうれん草・ きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	煮物) がんもどき・大根・	595	24	23	2.3
14	火 ロールパン・ コロッケ・マカロニサラダ 白菜クリームスープ・りんご・	パン	揚げ物) コロッケ	マカロニ・きゅうり・にんじん・ 卵・コーン・ハム・マヨネーズ	ベーコン・玉ねぎ・はくさい・ にんじん・牛乳	594	17	27	2.3
15	水 ごはん・豆腐バーグあんかけ チーズサラダ・すまし汁 ブルーベリー	精白米	豆腐バーグ 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ チーズ	油揚げ・かまぼこ・こまつな・ わかめ・ねぎ	566	18	10	2.5
16	木 ごはん・焼きししゃも 筑前煮・みそ汁 オレンジ	精白米	ししゃも	鶏肉・にんじん・ごぼう れんこん・いんげん・ こんにゃく	じゃがいも・玉ねぎ・豆腐 油揚げ・わかめ・みそ	531	22	13	2.5
17	金 ごはん・酢豚 白菜ごまあえ・わかめスープ バナナ	精白米	豚肉・さつまいも・玉ねぎ・ にんじん・たけのこ・ピーマン	白菜・にんじん・キャベツ・ ごま	わかめ・もやし・ねぎ・ コーン	637	18	20	2.4
20	月 五目チャーハン さつまいもサラダ コンソメスープ・りんご	精白米	ウインナー・コーン・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	さつまいも・大豆・きゅうり にんじん・マヨネーズ	ベーコン・玉ねぎ・しめじ・ チンゲン菜・ねぎ	526	14	18	2.6
21	火 ごはん 鮭みそマヨ焼き・きんぴら かぼちゃスープ・ゼリー	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ みそ	ごぼう・れんこん・にんじん 油揚げ・こんにゃく・いんげん	かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・ 生クリーム	631	22	18	2.1
22	水 味ごはん・チキンカツ キャベツサラダ すまし汁・いちご	米 ツナ・しめじ にんじん	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ みつば	552	24	18	2.4
23	木 ナポリタンスパゲティ レモンドレッシングあえ・ えびフリッター・パイナップル	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・ にんじん・マッシュルーム 粉チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・コーン・レモン果汁	揚げ物) エビフリッター	543	20	16	2.4
24	金 ごはん・すこもり卵 しょうゆフレンチ みそ汁・バナナ	精白米	卵・ほうれん草・にんじん ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん ポテト・ハム	はくさい・豆腐・油揚げ・ ねぎ・わかめ・みそ	519	21	15	2.3
27	月 ごはん・虹ますの甘露煮 塩昆布あえ・豚汁 りんご	精白米	にじます	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	豚肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・豆腐・油揚げ・ねぎ こんにゃく	586	27	18	2.3
28	火 ごはん・マーボ豆腐・ ごぼうサラダ・かぼちゃ甘煮 オレンジ	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ	ごぼう・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム・マヨネーズ	煮物) かぼちゃ	596	20	20	2.5