



2がつ

おたのしみメニュー

家さにまけない食事をしよう

平成29年度 みなみこどもえん

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりとり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

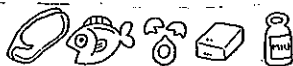
炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
りんご	オレンジ	バナナ	ブルー	パイナップル
ハートのハンバーグ こざかなあえ	とりにくとポテトのあげ グリーンサラダ	やきししゃも ちくぜんに	すごもりたまご クルトンサラダ	むしえびシューマイ もやしのナムル
カレー ライス	ごはん みそしる	むぎごはん すまし じる	発芽玄米 ごはん はくさい スープ	やきそば
ぎゅうにゅう ☆さつまいもむしぱん	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ミニドック	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆きなこあげパン
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ふりかえきゅうじつ	オレンジ	いちごのハートカップ	りんご	バナナ
	さわらのてりやき ひじきサラダ	ハートのコロッケ レモンドレッシングあえ	チキンナゲット ブロッコリーおかかあえ	ジャーマンポテト こまつなのあえもの
	ごはん すんちん じる	チーズ パン はくさい クリームスープ	むぎ ごはん マーボ・ 豆腐	ちゃんぽん めん
	ぎゅうにゅう せんべい	☆おしるこ	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう ビスケット
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
りんご	ブルー	バナナ	チーズ	パイナップル
がんもどきのにもの しょうゆフレンチ	ぶたにくとだいこんべっこうに ほうれんそうのおひたし	ちくわのいそべあげ ツナサラダ、えだまめ	さけのみそマヨやき きんぴらごぼう	とうふハンバーグあんかけ キャベツのサラダ
ビビンバ	発芽玄米 ごはん みそしる	にこみ うどん	ごはん コーン スープ	発芽玄米 ごはん ごもく じる
ぎゅうにゅう せんべい	☆ゼリーの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう スティックパン	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	※都合により献立の内容が変わることがあります。	
ゼリー	《たんじょうかい》いちご	オレンジ		
ウインナー ほうれんそうのごまあえ	とりにくのからあげ フレンチサラダ	かのえびだんごあげ チーズサラダ		
むぎ ごはん カレー にくじゃが	あじ ごはん すまし じる	わふう スパゲティ	茶わんを持って食べましょう。 食事をしている時を思い浮かべてみてください。 利き手ではないもう一方の手はどこにありますか？ もう一方の手が体の横に垂れていたり、ひざの上におかれていたりすると、食べる時に前かがみになりやすく、見た目が悪くなります。 ごはんやみそ汁などを食べる時は、もう一方の手で茶わんやお碗を持って食べましょう。	
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう やきおにぎり		



食育だより

平成30年 2月 みなみこども園

節分と大豆

立春の前日（2月3日）は節分です。
節分とは「季節を分ける」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。中でも立春は1年の始まりとしてもっとも重要視され、節分といえば春の節分を指すようになりました。毎年、園では子どもたちが元気よく豆をまいて鬼を退治してくれます。

「大豆とじゃこの甘辛煮」（材料 6人分）

- ①大豆（乾）60gは、4～5時間程度水に浸しておき、ザルにあげて水気をきる。
- ②大豆としらす干し（50g）に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③鍋に三温糖（大さじ2）しょうゆ（大さじ1）みりん（大さじ1）を入れてひと煮立ちさせ、火をとめてから、②とごまを入れてからませる。

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 木	ごはん 豚肉とキャベツみそ炒め なます・スープ・オレンジ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・みそ	だいこん・きゅうり・にんじん・ ハム	わかめ・かまぼこ・ もやし・ねぎ・コーン	525	18	14	1.9
2 金	ごはん・いわしのみぞれ煮 白菜のごまあえ のっぺい汁・いよかん	精白米	いわし	はくさい・ほうれん草・もやし・ にんじん・ごま	鶏肉・さといも・にんじん・ こんにゃく・しいたけ・ねぎ 油揚げ	431	18	7.3	1.4
5 月	カレーライス キャベツの小魚あえ ハンバーグ・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・にんじん・きゅうり・ しらす干し	焼きもの) ハンバーグ	641	20	19	2.6
6 火	ごはん・鶏肉とポテト揚げ煮 グリーンサラダ みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・フライドポテト・ にんじん・ピーマン・玉ねぎ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・ハム	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ ねぎ・わかめ	578	22	20	3.3
7 水	ごはん・焼きししゃも・ 筑前煮・すまし汁・ バナナ	精白米	ししゃも	鶏肉・にんじん・ごぼう・ れんこん・こんにゃく・いんげん 干しいたけ	豆腐・かまぼこ・にんじん・ 玉ねぎ・みつば	533	22	16	2.5
8 木	ごはん・すごもり卵・ クルトンサラダ・ 白菜スープ・ブルーベリー	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・ クルトン	はくさい・玉ねぎ・ウインナー・ しめじ・マロニー	606	19	19	1.7
9 金	焼きそば・もやしのナムル・ 蒸しえびシューマイ 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	もやし・こまつな・にんじん・ コーン・ごま	蒸し物) えびシューマイ	594	20	24	1.8
13 火	ごはん・さわらの照り焼き ひじきサラダ けんちん汁・オレンジ	精白米	さわら	ひじき・ハム・きゅうり・ にんじん・コーン・ ドレッシング	鶏肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・さといも・ねぎ・豆腐・ 油揚げ	534	23	18	2
14 水	レーズンパン・コロケ レモンドレッシングあえ・ はくさいスープ・ゼリー	パン	揚げ物) コロケ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ チーズ・コーン	ベーコン・はくさい・玉ねぎ・ にんじん・牛乳	537	14	16	1.7
15 木	ごはん・マーボ豆腐・ ブロッコリーおかかあえ・ チキンナゲット・りんご	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ブロッコリー・かつお節	チキンナゲット	557	25	19	1.7
16 金	チャンポン麺・ 小松菜の和え物・ ジャーマンポテト・バナナ	中華めん	豚肉・えび・いか・玉ねぎ・ チンゲン菜・もやし・ねぎ	こまつな・キャベツ・にんじん・ ツナ	フライドポテト・ウインナー・ 玉ねぎ・パセリ	553	21	21	2
19 月	ビビンバ・ しょうゆフレンチ・ がんもどき煮物・りんご	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・ぜんまい・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・ポテト	煮物) がんもどき	641	23	25	2.5
20 火	ごはん・ 豚肉と大根のべっこう煮 おひたし・みそ汁・ブルーベリー	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・ こんにゃく・いんげん	ほうれん草・はくさい・もやし・ にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・わかめ	548	15	9.7	2
21 水	うどん ちくわの磯辺揚げ・枝豆 ツナサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ツナ 枝豆	揚げ物) ちくわ	488	22	15	2.5
22 木	ごはん・鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら・ コーンスープ・チーズ	精白米	鮭・みぞ・マヨ	ごぼう・にんじん・れんこん・ こんにゃく・油揚げ・いんげん	コーン・しめじ・にんじん・ 玉ねぎ	556	22	15	2
23 金	ごはん・豆腐ハンバーグ キャベツサラダ ごもく汁・パイナップル	精白米	豆腐ハンバーグ・玉ねぎ・ にんじん・えのきたけ	キャベツ・きゅうり・ にんじん	鶏肉・だいこん・さといも・ ごぼう・ねぎ	540	22	14	2
26 月	ごはん・カレー肉じゃが・ ほうれん草ごまあえ ウインナー・ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ごま	ウインナー	591	19	19	1.4
27 火	味ごはん 唐揚げ・フレンチサラダ・ すまし汁・いちご	精白米 ツナ・ごぼう にんじん	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	豆腐・こまつな・かまぼこ・ しいたけ・ねぎ	588	25	22	2.3
28 水	和風スパゲティ 鹿の子えび団子・ チーズサラダ・オレンジ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・えのきたけ・しめじ のり	チーズ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	揚げ物) 鹿の子えび団子	500	21	15	2.8