

2月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食						<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 南瓜のみそ汁 オレンジ
おやつ						
未満児主食						<ul style="list-style-type: none"> ごはん
副食	<p>3 節分/豆まき会</p> <ul style="list-style-type: none"> 大豆入りカレー 若布サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ 	<p>4 立春</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ほうれん草とコーンのサラダ さつま汁 いちご 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 拌三絲 きのこのスープ みかん 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶたま ごまもやし じゃが芋と青菜のみそ汁 りんご 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 白和え 玉葱と若布のみそ汁 バナナ 	<p>8 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳パバロア 福豆 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉白玉 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖入り蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 干し芋 ヤクルト 	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	
副食	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ ブロッコリーのサラダ シチュー ミニトマト 	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子煮 ひじきのごま和え じゃが芋と豆腐のみそ汁 キウイフルーツ 	<p>13 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> エビフライ みそドレッシングサラダ カレーうどん いちご 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きししゃも 昆布の煮付け せんべい汁 りんご 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 凍り豆腐のみそ汁 バナナ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルト せんべい 		<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> エクレア 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ココアケーキ 牛乳 	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん
副食	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のみそ焼き 切干サラダ ラーメン入りかきたま汁 りんご 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のホイル焼き 大豆サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 いよかん 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐団子のケチャップ煮 もやしのナムル 春雨スープ キウイフルーツ 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 変わり納豆 さつま芋のオレンジ煮 豚汁 バナナ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> みそおでん 青菜和え つくね汁 オレンジ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のソテー コーンサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ミニトマト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 芋かりんとう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のスコーン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りヨーグルトパン 牛乳 	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん
副食	<p>24 振替休日</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトオムレツ 七福ナムル ささみスープ いよかん 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め煮 若布の酢の物 白菜と人参のみそ汁 キウイフルーツ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 春巻き もやしとピーマンの中華和え コーンとキャベツのスープ みかん 	<p>28 お別れ遠足(5歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハワイアンポークソテー マカロニツナサラダ ベーコンスープ ミニトマト 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ごまおこし 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> レアチーズ クラッカー 	<ul style="list-style-type: none"> 二色だんご 牛乳 	
未満児主食		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごまごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん

暦の上では冬から春へと季節が変わりますが、まだまだ寒い日が続いています。子どもたちは、この寒さにも負けず外で元気に遊んでいて楽しそうです。遊んだあとは、風邪などひかないようにしっかり手を洗って、うがいをするのが肝心です。また、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどして感染症予防を心がけましょう。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	524 kcal	407 kcal
たんぱく質	18.6 g	17.2 g
脂 肪	17.2 g	17.3 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



寒さに負けない体を作りましょう

1 栄養

1日3食バランスよく！ビタミンAとビタミンCは風邪予防に役立ちます。

2 運動

適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠

早寝早起きを心がけましょう。

4 服装

屋外と室内で気温差が大きいので、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生

こまめに手洗いうがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

節分 福を呼び 豆まき

『鬼は～外！福は～内！』。子どもたちの元気なかけ声が聞こえる節分。旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」（まめ）に通じ、魔を滅する力があると考えられていたためだそうです。煎って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

大豆のちから

ビタミンB1

体の中で糖質がエネルギーにかわる働きを助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。

たんぱく質

「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質をたくさん含んでいます。筋肉や強い骨を作ってくれる働きがあります。

カルシウム・鉄分

丈夫な歯や骨を作るカルシウム、血液の素となる鉄分がたくさん含まれています。

食物繊維

おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。