

2月予定献立表



	月	火	水	木	金	土												
副食	1 ・炒り豆腐 ・ほうれん草とコーンのサラダ ・もやしの味噌汁 ・みかん	2 節分 ・大豆入りハンバーグ ・ポテトサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	3 ・南瓜オムレツ ・ひじき炒り煮 ・吉野汁 ・りんご	4 ・鮭のきのこクリームソース ・三色ソテー ・白菜と人参の味噌汁 ・グレープフルーツ	5 ・豚肉の柳川もどき ・小松菜のピーナッツ和え ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	6 ・挽肉そぼろ ・炒り卵・青菜のお浸し ・じゃが芋ときゃべつの味噌汁 ・バナナ												
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・鬼面ケーキ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・2層になるゼリームース ・せんべい	・ハムサンド ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・三色ごはん												
副食	8 ・エビグラタン ・春雨酢の物 ・若布の味噌汁 ・スウィーティー	9 ・ポテトの肉巻焼き ・ブロッコリーと若布のお浸し ・五目味噌汁 ・オレンジ	10 ・豆腐とひじきのつくね ・切り干しサラダ ・コーンときゃべつのスープ ・キウイ	11 建国記念日 	12 ・ミートローフ ・オーロラサラダ ・卵スープ ・みかん	13 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳		・ホットケーキ ・牛乳													
未満児主食	・グリーンピースごはん	・ごはん	・ごはん		・ごはん													
副食	15 ・高野豆腐の卵とし ・青菜としめじのお浸し ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	16 ・鶏の味噌焼き ・油揚げと青菜の煮浸し ・ラーメン入りかきたま汁 ・スウィーティー	17 ・煮魚 ・ひじきのごま和え ・豚汁 ・みかん	18 お誕生会 ・カレーピラフ ・鶏の唐揚げ ・スパゲティソテー ・若布スープ・いちご	19 ・ベーコンエッグ ・マカロニサラダ ・のっぺい汁 ・りんご	20 ・焼きうどん ・青菜和え ・ベーコンスープ ・バナナ												
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・カレーピラフ	・ごはん	・焼きうどん												
副食	22 ・ポパイオムレツ ・コーンサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	23 天皇誕生日 	24 ・鶏肉の甘辛焼き ・きゃべつの信田煮 ・心のりの味噌汁 ・みかん	25 ・すき焼き風煮 ・かぼちゃサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・キウイ	26 ・タラフライ ・胡瓜と春雨の和え物 ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	27 ・五目納豆 ・さつま芋甘煮 ・大根汁 ・りんご												
おやつ	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳		・二色団子 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳													
未満児主食	・しめじごはん		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・納豆ごはん												
副食	 <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>519Kca</td> <td>413kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>19.7g</td> <td>18.2g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>18.1g</td> <td>18.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>*以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。</p>						未満児	以上児	エネルギー	519Kca	413kcal	タンパク質	19.7g	18.2g	脂肪	18.1g	18.5g	
	未満児	以上児																
エネルギー	519Kca	413kcal																
タンパク質	19.7g	18.2g																
脂肪	18.1g	18.5g																
おやつ	 <p>感染性胃腸炎が増える季節です 予防の為に手洗い、うがいを心がけましょう</p>																	
未満児主食																		

冬こそ正しい食生活をしましょう

一年のうちでもっとも寒い時季を迎えます。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。血流が悪くと、しもやけになることもあります。また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。

免疫力をつけよう

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉に含まれるビタミンAには免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。

