

2月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	節分		1	2	3 節分	4
副食	「立春」の前日のことを「節分」と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、1年に4回あります。 (立春・立夏・立秋・立冬の前日) 旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当し、前年の邪気をすべてはらってしまうという意味で「豆まき」が行われていました。		・鶏味噌焼き ・シーフードサラダ ・せんべい汁 ・りんご	・たまごグラタン ・コーンサラダ ・大根汁 ・ミニトマト	・大豆入りハンバーグ ・三色サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・スイーティー	・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ			・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	
	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
副食	・たらのホイル焼き ・若布サラダ ・たまごスープ ・キウイフルーツ	・炒り鶏 ・小松菜のピーナッツ和え ・しめじの味噌汁 ・りんご	・ツナとチーズの玉子焼き ・大根サラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・みかん	・豚の角煮 ・ごまドレッシングサラダ ・五目味噌汁 ・スイーティー	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・バナナ	
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・黒砂糖入り蒸しパン ・牛乳	・バナナパイ ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
	13	14	15	16	17	18 手作り弁当の日
副食	・ひじき玉子 ・ヤーコンきんぴら ・なめこ汁 ・りんご	・鶏肉の甘から焼 ・大豆サラダ ・ラーメン入りかき玉汁 ・みかん	・八宝菜 ・中華風サラダ ・豆麩の味噌汁 ・スイーティー	・さばの竜田揚げ ・マカロニサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・玉葱と若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
	20	21 お誕生会	22	23 天皇誕生日	24	25
副食	・パンとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	・カレーうどん ・エビフライ ・ブロッコリーのごま酢和え ・いちご	・ベーコンエッグ ・じゃが芋サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ		・鮭のムニエル ・ヤーコンサラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・スイーティー	・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・フルーツロールケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳		・たまごサンド ・牛乳	
	27	28	<p>【今月の平均給与栄養量】</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 408Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.6g 		<p>＼今月のレシピ紹介／</p> <ul style="list-style-type: none"> * 変り納豆 * さつま芋入りおもち <p>園のホームページに掲載しますので、ご覧ください。</p>	
副食	・肉じゃが ・ブロッコリーと若布のお浸し ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・エビカツ ・めかぶの和え物 ・コンソメスープ ・みかん				
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ぶどうゼリー ・ビスケット				



冬の健康チェック

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしてみましょう。

こんな症状はありませんか？

- 朝、起きられない
- 貧血がある



鉄分を摂りましょう！



大豆 卵 ほうれん草 ひじき

- 風邪をひきやすい
- 歯茎から血が出る



ビタミンCを摂りましょう！



みかん いちご キャベツ レモン

- 体が冷える
- 抵抗力が衰えた



タンパク質を摂りましょう！



肉 魚 卵 大豆 牛乳

食事はバランスを意識して6品目をそろえることを心がけましょう

【牛乳・乳製品】

牛乳やヨーグルトなどの乳製品でカルシウムなどの栄養素を補いましょう。

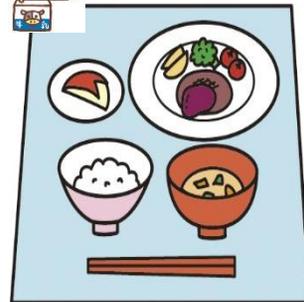


【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含むおかずです。

【果物】

季節の果物でビタミンを補いましょう。



【副菜・汁物】

野菜、きのこ、いも、海藻などビタミンや食物繊維、鉄分を含んだ食品をとることで、栄養のバランスが整います。

【主食】

ごはんやパン、麺ですが、「ごはん」を中心とした食事は、栄養バランスがとりやすいです。