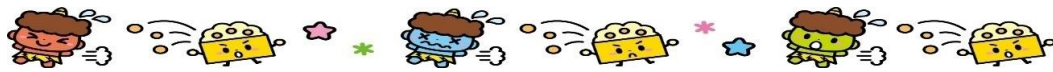
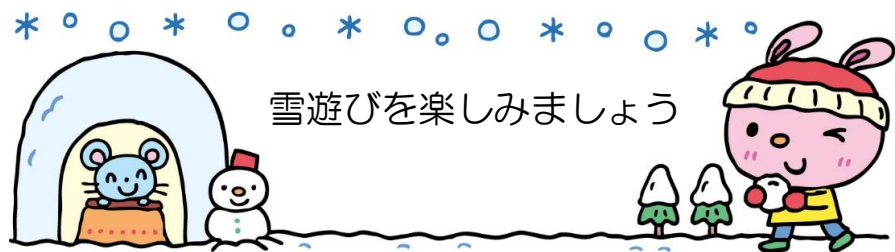


2月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 501kcal 401kcal タンパク質 : 19.2g 18.0g 脂 肪 : 17.7g 18.0g		1 ・五目大豆 ・青菜の胡麻和え ・キャベツの味噌汁 ・ミニトマト	2 おにぎりクッキング ・タンドリーチキン ・コーンサラダ ・大根汁 ・スイーティー	3 ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	4 ・挽肉そぼろ ・炒り卵・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・みかん
おやつ	*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。		・フレンチトースト ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・カステラ ・牛乳	
未満児主食			・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ ^{サンショク} 三色ごはん
副 食	6 ・魚の照り焼き ・カミカミサラダ ・さつま汁 ・スイーティー	7 ・ハムエッグ ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・りんご	8 ・カレー肉じゃが ・青菜のお浸し ・しめじの味噌汁 ・みかん	9 ・豆腐のチーズフライ ・ドレッシングサラダ ・わかめスープ ・キウイフルーツ	10 ・鶏肉のソテー ・キャベツの甘酢和え ・三平汁 ・みかん	11 建国記念の日 
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食	13 ・海老のケチャップ煮 ・ドレッシングサラダ ・ささみスープ ・スイーティー	14 ・コロッケ ・オーロラサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	15 ・大豆と小魚の炒り煮 ・野菜の味噌フレンチ ・お芋の団子汁 ・キウイフルーツ	16 お誕生会 ・カレーピラフ ・エビフライ ・コーンサラダ ・若布スープ いちご	17 ・巣ごもり卵 ・和風サラダ ・南瓜の味噌汁 ・りんご	18 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・クッキー ・牛乳 	・メロンパン風 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・人参ゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・カレーピラフ	・ごはん	
副 食	20 ・にらとじゃこの卵焼き ・シーフードサラダ ・すいとん汁 ・りんご	21 ・マーボー豆腐 ・大根サラダ ・かぶの味噌汁 ・みかん	22 ・サバの味噌煮 ・胡麻酢キャベツ ・けんちん汁 ・ミニトマト	23 天皇誕生日 	24 ・マカロニグラタン ・ブロッコリーサラダ ・若布コーンスープ ・バナナ	25 ・変わり納豆 ・南瓜甘煮 ・もやしの味噌汁 ・みかん
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・フルーツカスタード ・せんべい	・かまもち ・牛乳		・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん		・ごはん	・納豆ごはん
副 食	27 ・あぶたま ・里芋の煮物 ・かにばっとう ・りんご	28 ・ミートローフ ・スパゲッティー ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	 雪遊びを楽しみましょう			
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・マスカットゼリー ・せんべい				
未満児主食	・ごはん	・ごはん				

＜冬の食中毒に注意しましょう＞

寒い時季は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手で触った食べ物、牡蠣などの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗いうがいをおこなってください。近年はコロナ流行・インフルエンザ流行もしていますので、かからないためにも自分で出来る手洗いうがいをこまめにしてください。

＜節分のいわれ＞

季節の節目を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。今年は2月3日（金）です。

ことわざ・・・「まめに食うとまめでまる」豆を「マメに食べると「まめ（健康）」、でいられるという意味。おせち料理の黒大豆にも「今年一年、まめに暮らせるように」という願いが込められています。

保育園では2月は豆料理をたくさん取り入れ健康に過ごせるようにしたいと思います。

（大豆ハンバーグ、五目大豆、カミカミサラダ、大豆サラダ、大豆と小魚の炒り煮）

