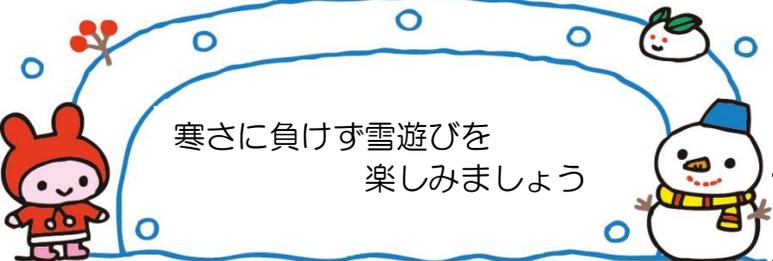
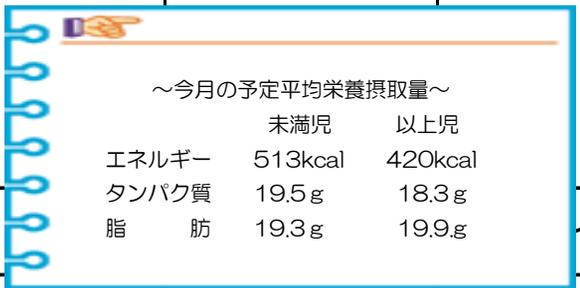


2月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	2 恵方巻きクッキング ・ポテトの肉巻き ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	3 豆まき会 ・大豆ハンバーグ ・人参甘煮・粉吹き芋 ・春雨スープ ・キウイフルーツ	4 ・巣ごもり卵 ・ごぼうのきんぴら ・もやしの味噌汁 ・りんご	5 ・タンドリーチキン ・白菜とベーコンのサラダ ・中華スープ ・バナナ	6 ・高野豆腐の肉味噌グラタン ・深山和え ・卵スープ ・みかん	7 ・焼きそば ・ほうれん草とコーンのサラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・ミニトマト												
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・蒸しパン ・牛乳	・スイートポテト ・りんごジュース													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・焼きそば												
副食	9 ・ベーコンエッグ ・ひじき煮 ・カレーうどん ・キウイフルーツ	10 ・酢豚 ・ごまもやし ・白菜と人参の味噌汁 ・みかん	11 建国記念日 	12 ・煮魚 ・油揚げと青菜のお浸し ・かきたま汁 ・ミニトマト	13 ・豆腐とひじきのつくね ・カリフラワーサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・りんご	14 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・フライドポテト ・牛乳	・ブルーベリージャムサンド ・牛乳		・カルピスゼリー ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん		・ごはん	・ごはん													
副食	16 ・鶏真薯 ・小松菜の胡麻和え ・心のりの味噌汁 ・りんご	17 ・がんもの含め煮 ・にらと挽肉の卵とじ ・お芋の団子汁 ・みかん	18 ・ポパイオムレット ・若布マヨネーズサラダ ・ミネストローネ ・キウイフルーツ	19 誕生会 ・ガバオ風ライス ・胡瓜と春雨の和え物 ・さつま芋甘煮・いちご ・若布コーンスープ	20 ・シチュー ・コーンサラダ ・ウインナーソテー ・バナナ	21 ・厚揚げの甘辛煮 ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ												
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・りんごのグラフティ ・牛乳	・ボンデーナツ ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ガバオ風ライス	・ごはん	・ごはん												
副食	23 天皇誕生日 	24 ・茹で卵ミートソース ・ジャーマンポテト ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	25 ・小魚と大豆のからめ煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・豚汁 ・りんご	26 ・いり豆腐 ・ひじき煮 ・のっぺい汁 ・みかん	27 ・ローストチキン ・拌三糸 ・五目スープ ・オレンジ	28 ・コロコロポテトの味噌炒め ・青菜和え ・コーンとキャベツのスープ ・バナナ												
おやつ		・オートミールクッキー ・牛乳	・マーラーカオ ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・ホットドック ・牛乳													
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	 <p>寒さに負けず雪遊びを 楽しみましょう</p>																	
おやつ																		
未満児主食	 <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>513kcal</td> <td>420kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>19.5g</td> <td>18.3g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>19.3g</td> <td>19.9g</td> </tr> </tbody> </table>							未満児	以上児	エネルギー	513kcal	420kcal	タンパク質	19.5g	18.3g	脂肪	19.3g	19.9g
	未満児	以上児																
エネルギー	513kcal	420kcal																
タンパク質	19.5g	18.3g																
脂肪	19.3g	19.9g																

食と健康

<節分の豆>

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は、立春（毎年2月4日頃）の前日だけ示すようになったと言われています。炒った豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまきます。豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられています。まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べ、1年の無病息災を願う風習もあります。伝統行事を子どもたちにも伝え、大切にしていきたいですね。

<絵本の紹介> {おにはそと} {だいくとおにろく} {ないたあかおに}

食と健康

<風邪に強いからだを作る免疫アップの食事>

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことに繋がります。この季節には風邪に負けない体力づくりを意識した食事を取りましょう。ビタミンを含む野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。たんぱく質を含む卵、魚、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。

*冬野菜の里芋、ヤーコンは苦手ですが食べています。おでんの大根は大きい輪切りですが甘味噌をつけて食べています。

食と健康

<うがいをしましょう>

風邪のウイルスが、体内に入ってくるのを防ぐには、外遊びから帰ったら、「ガラガラ、、、」という、のどの奥でするうがいをしましょう。2歳児から始めても良いでしょう。

「ガラガラ、、、」と音を立ててすることにより言葉の発達にも関係すると言われていますので、親子でやってみてください。