



2月給食予定献立表



米崎保育園

栄養がつまった冬野菜 大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。体温が下がるとウィルスに侵されやすくなるため、体を温める食べ物を摂るように心がけましょう。				1 クッキング	2 豆まき会	3 未満児参観日
副 食				・カレー ・三色サラダ ・きのこスープ ・いよかん	・大豆入りハンバーグ ・マッシュポテト ・人参甘煮 ・若布スープ ・みかん	・鶏味噌焼き ・ごまドレッシングサラダ ・玉子スープ (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食				ごはん	ごはん	ごはん
おやつ				・ヨーグルト ・ビスケット	・ジョア ・せんべい	
	5	6	7 ほかほかごはん	8	9	10
副 食	・エビと豆腐の炒め物 ・キャベツの信田煮 ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・チキンチキンごぼう ・かみかみ大根サラダ ・白菜の味噌汁 ・りんご	・南瓜グラタン ・若布サラダ ・かき玉汁 ・バナナ	・赤魚の塩焼き ・千草和え ・豚汁 ・いよかん	・鶏真薯 ・切干サラダ ・小松菜の味噌汁 ・みかん	・ハムピカタ ・キャベツの甘酢和え ・しめじの味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・バナナコッタ ・せんべい	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ハムチーズ蒸しパン ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
	12 振替休日	13	14 ほかほかごはん	15 お誕生会	16	17
副 食		・中華ローストチキン ・ハンサンスー ・野菜ミルクスープ ・キウイフルーツ	・肉巻きポテト ・シーザーサラダ ・しめ玉汁 ・みかん	・カレーピラフ ・エビフライ ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・いちご	・オムレツ ・春雨の和え物 ・つくね汁 ・いよかん	・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・小松菜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ		・大学芋 ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・フルーツロールケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
	19	20	21 ほかほかごはん	22	23 天皇誕生日	24 手作り弁当の日
副 食	・ピーマンの肉詰煮 ・ジャーマンポテト ・きのこスープ ・りんご	・味噌おでん ・ほうれん草のお浸し ・吉野汁 ・バナナ	・ぶりの照り焼き ・深山和え ・せんべい汁 ・みかん	・小魚と大豆のからめ煮 ・南瓜のいとこ煮 ・かにばっとう ・いよかん		・牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	・甘食 ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・お好み焼き ・牛乳	・中華まんセレクト ・牛乳		
	26	27	28 ほかほかごはん	29	◇今月の予定平均給与栄養量◇ 〈未満児〉〈以上児〉 ○エネルギー 502kcal 401kcal ○たんぱく質 19.7g 18.4g ○脂質 17.3g 17.6g	
副 食	・パイとハムのステーキ ・親子サラダ ・カレー汁 ・キウイフルーツ	・たらこのオイル焼き ・七福ナムル ・ふのりの味噌汁 ・りんご	・ひじき玉子 ・ごま豆腐和え ・もやしの味噌汁 ・いよかん	・ささみフライ ・マカロニサラダ ・玉子スープ ・みかん		
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・豆乳パバロア ・せんべい		

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

どうして節分に豆をまくの？

昔から大豆には魔除けの力があると考えられてきました。邪気を払い、幸運を呼び込むために豆まきをします。豆まきには炒った大豆を使用します。

どうして「炒った」豆なの？

炒ると大豆が固くなり、鬼にぶつけるときに都合がよいとされたからです。

また、昔の家には「土間」があったので、まいた豆が土間に落ちて、拾わないままに発芽すると災いが起こるとされていたので、「発芽してしまわないように炒ってからまいた」ともいわれています。