



# 2月給食だより



2月3日は節分です。「鬼は外！福は内!!」と声を出しながら福豆を撒いて、年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。

まだまだ寒さの厳しい日が続き、冬の感染症が流行する時期でもあります。手洗い、うがいをしっかり行い、色々な食材をバランスよく組み合わせて食べ、丈夫な身体づくりをしていきましょう。

## 冬を元気に過ごすための栄養ポイント

- ・たんぱく質：体を温め、病気に負けない体力をつくれます。肉や魚、卵、豆腐などをバランスよく食べましょう。
- ・ビタミン A：鼻やのどの粘膜を強くしてくれます。油を使って調理すると体に吸収されやすくなるので、野菜炒めなどで上手にとり入れたいですね。
- ・ビタミン C：風邪などの予防に欠かせません。熱に弱い性質があるため、おやつやデザートに果物を添えて生のまま摂るのがおすすめです。

## 1月誕生会メニュー



## 誕生会メニュー

- ・手巻き寿司
- ・えびとかぼちゃのコーン揚げ
- ・マカロニサラダ
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・豆腐のみそ汁
- ・いちご
- ・2層のパンナコッタ

- ・節分誕生会 2月3日
- ・お弁当の日 2月19日



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	2 16	ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 小松菜のみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 クッキー
火	17	ごはん おび天 添)ブロッコリー・ポイル人参 もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	ヨーグルト
水	4 18	パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオントマトスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
木	5	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	お茶 プリン クラッカー	牛乳 ビスケット
金	6 20	ごはん 肉野菜炒め きゅうりのレモン風味和え わかめスープ	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ
土	7 21	五目うどん 大根の炒め煮	牛乳 みかん せんべい	牛乳 卵ボーロ
月	9	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	お茶 ぼたもち	牛乳 ビスケット
火	10 24	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁	ミルクココア バナナ クッキー	ヨーグルト
水	25	ごはん ポークジンジャー 添)キャベツ・人参 しめじと大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 卵サンド	牛乳 せんべい
木	12 26	ごはん 魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおおかか和え ベーコンチャウダー	牛乳 果物 丸ボーロ	牛乳 卵ボーロ
金	13 27	ごはん 炒り豆腐 甘酢白菜 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 さつま芋の甘煮	牛乳 コーンフレーク
土	14 28	キャベツとツナのバスタ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい

- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。