

2月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	月	魚のカラフル焼き,おから炒め,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	牛乳 さつまいも蒸しパン
2	火	お弁当の日 			ジュース ビスケット	いりこ	おたのしみおやつ
3	水	ビーフン炒め,ハムとしめじのサラダ,チーズ納豆 もやしの味噌汁,りんご	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	バナナ	いりこ	ミルク ピザトースト
4	木	春巻き,ひじき炒め,にらの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	おむすび (ごぼう)
5	金	すき焼き風煮,大豆サラダ,すまし汁,みかん	麦ごはん	焼き魚	牛乳 パン	いりこ	ジュース 麩ラスク
6	土	ビビンバ丼,野菜炒め,白菜の味噌汁	麦ごはん				せんべい
8	月	マカロニグラタン,野菜のチャンプルー,大根の味噌汁 バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(たかな)
9	火	ハヤシライス,中華サラダ,りんご	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	牛乳 たまごサンド
10	水	けんちんうどん,三色和え,納豆和え,みかん	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	いりこ	いりこ	おむすび(ゆかり)
12	金	鮭の塩焼き,かんころ煮しめ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	えびのケチャップ 煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース フライドポテト
13	土	親子そうめん,エビマヨネーズ和え,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(わかめ)
15	月	マーボー豆腐,おからサラダ,麩の味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび (ごまじゃこ)
16	火	鶏肉のとろろま煮,海藻サラダ,チーズ納豆,豚汁,みかん	麦ごはん	エビの天ぷら	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 ジャムサンド
17	水	焼きそば,大豆の磯煮,厚揚げの味噌汁,りんご	混ぜご飯		のむヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび(おかか)
18	木	魚の野菜あんかけ,南瓜のささみ和え,わかめの味噌汁 ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	いりこ	ジュース マドレーヌ
19	金	キャベツのキッシュ,ひじきサラダ,すまし汁,みかん	麦ごはん	野菜ピーズ	牛乳 パン	いりこ	ミルク たこやき
20	土	中華丼,ブロッコリーと鶏肉の和え物,にらの味噌汁	麦ごはん				おむすび(わかめ)
22	月	カレーライス,アーモンド和え,バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	いりこ	牛乳 大豆とじゃこの甘煮
24	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,納豆和え,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト チーズ	いりこ	おむすび(ごましそ)
25	木	チキン南蛮,中華炒め,すまし汁,みかん	麦ごはん	粉ふき芋	いりこ	いりこ	ジュース フレンチトースト
26	金	魚のベーコン蒸し,高野豆腐の卵とし,もやしの味噌汁 りんご	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳 パン	いりこ	ミルク 丸ぼうろ
27	土	貝うどん,ポテトサラダ,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(のり)

給食だより!



節分の由来

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつける道具の豆(大豆)は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。
「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しみましょう。
ちなみに節分の日が2日になるのは、1897年(明治30年)124年ぶりだそうです。



寒い季節を元気に乗り越えるために
注目したい栄養素



たんぱく	ビタミンA	ビタミンB
<p>免疫力を保ち、下がった時は回復させます!</p> <p>魚・肉・卵・大豆 大豆製品(豆腐、納豆、厚揚げ)</p>	<p>粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます!</p> <p>ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・人参・南瓜などの緑黄色野菜</p>	<p>免疫力を高め、ウイルスを退治します!</p> <p>ブロッコリー・れんこん・キャベツ 野菜や柿、ミカンなどの果物</p>