


# 2 かつのこんだてひょう

みんなのとおぼこども

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月	3	恵方ロール わんぱくサラダ 水菜と卵のスープ ヨーグルト	カリカリ小魚 節分の豆 鬼まんじゅう 麦茶	パン ウインナー 水菜 鶏卵 じゃが芋 人参 きゅうり レタス さつまいも たまねぎ ホットケーキミックス
火	4 18	ご飯 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 白菜の味噌汁 いちご	シフォンケーキ 豆乳	精白米 鮭 大根 鶏ミンチ ほうれん草 人参 白菜 油揚げ いちご 鶏卵
水	5 19	カレースパゲッティ 水菜と蓮根のサラダ かぶのスープ ゼリー	バター醤油おにぎり 麦茶	スパゲッティ 水菜 れんこん レタス かぶ たまねぎ 人参 しめじ ウインナー 小ねぎ 精白米
木	6 20	ご飯 ポテトコロッケ コブサラダ ほうれん草のスープ りんご	チョコバナナ 豆乳	精白米 じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 人参 ブロッコリー れんこん ほうれん草 えのき りんご バナナ
金	7 21	ご飯 カレイの照り焼き 大根サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	いちごのレアチーズケーキ 麦茶	精白米 カレイ 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オレンジ いちご クリームチーズ
土	8 22	あんかけ焼きそば チョレギサラダ チンゲン菜の中華スープ いちご	お麩ラスク 豆乳	焼きそば麺 玉ねぎ 人参 しめじ 豚肉 チンゲン菜 レタス きゅうり 豆腐 いちご お麩
月火	10 25	豚丼 青菜のごま和え かぶの味噌汁 りんご	ココアプリン 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし かぶ しめじ ごぼう りんご
水	12 26	ご飯 鶏ちゃん焼き 白菜サラダ 小松菜とえのきのスープ いちご	ほうれん草のキッシュ 麦茶	精白米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 えのき レタス 白菜 きゅうり いちご
木	13 27	肉うどん 厚揚げのステーキ キャベツのおかか和え オレンジ	あんかけご飯 麦茶	干しうどん 豚肉 白菜 人参 ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ キャベツ もやし えのき オレンジ
金	14	照り焼きバーガー ブロッコリーのサラダ 具だくさんスープ ヨーグルト	シュークリーム 紅茶	パン 豚ミンチ 玉ねぎ ブロッコリー レタス 人参 きゅうり もやし えのき コーン缶 鶏卵
土	15 29	焼き鳥豆腐丼 切り干し大根のお浸し 白菜のスープ ゼリー	のり塩チップス 豆乳	精白米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 海苔 白菜 切り干し大根 人参 ほうれん草
月金	17 28	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ キャベツとしめじのスープ ヨーグルト	アップルパイ 豆乳	精白米 鶏肉 春雨 キャベツ しめじ もやし きゅうり 人参 りんご



## 福を呼ぶ 豆まき

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、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、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。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



**今月の平均栄養価**  
**\*エネルギー 571 Kcal   \*たんぱく質 18.9g**

