


2がつのこんだてひょう

みんなのとっほこども園

| 曜日 | 日付 | 午前おやつ | お昼ご飯 | おやつ |
|----|----------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 土 | 1 15 | ハイハイ 豆乳 | プルコギ丼 わかめのサラダ 野菜スープ ゼリー | クレープ 麦茶 |
| 月 | 3 17 | ビスコ 豆乳 | ごはん タンドリーチキン 温野菜のサラダ もやしのスープ オレンジ | 3日節分おやつ盛り合わせ 17日さつまいも蒸しパン 豆乳 |
| 火 | 4 18 | ハイハイ 豆乳 | 和風スープパスタ 唐揚げサラダ ヨーグルト | ココアロール 豆乳 |
| 水 | 5 19 | クラッカー 麦茶 | マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ バナナ | チヂミ 麦茶 |
| 木 | 6 20 | ビスコ 麦茶 | パン 野菜たっぷりグラタン グリーンサラダ 白菜スープ りんご | 鮭にぎり 麦茶 |
| 金 | 7 21 | ビスケット 麦茶 | ごはん カレイのホイル焼き 青菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁 いちご | 水餃子 麦茶 |
| 土 | 8 22 | ハイハイ 麦茶 | けんちんうどん 和風サラダ ゼリー | クレープ 麦茶 |
| 月水 | 10 26 | ビスコ 豆乳 | カレーライス チーズサラダ 千切りスープ ヨーグルト | グレーズドパウンドケーキ 豆乳 |
| 水金 | 12 28 | クラッカー 豆乳 | ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 バナナ | 海苔塩チップ 麦茶 |
| 木 | 13 27 | ハイハイ 豆乳 | すき焼きうどん キャベツの磯辺和え オレンジ | 13日黒蜜きな粉バナナ 27日メープルシュガーパン 豆乳 |
| 金 | 14 | ビスコ 豆乳 | 誕生日会 | お楽しみに 豆乳 |
| 火 | 25 | ビスケット 麦茶 | 焼き鳥丼 酢の物 大根の味噌汁 バナナ | リングドーナツ 豆乳 |

今月の平均栄養価 エネルギー530kcalたんぱく質18.0g 脂質16.8g 塩分1.9g



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。

食事で 免疫力・体力UP



冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど