

# 2月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
木月	1 26	カレーうどん バナナ 1日・唐揚げサラダ 26日・お魚とチーズの春巻き	1日チャーハン 26日まん丸ごはん・味色々 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ 油揚げ 人参 竹輪 カニカマ 精白米 カレー粉 豚ひき 鶏卵 きな粉 のり 小豆
金火	2 20	2日太巻き 20日ごはん 鮭の塩こうじ焼き 青菜と油揚げの胡麻和え 豚汁 いちご	2日鬼まん カリカリ小魚 鬼うち ぼーろ 麦茶 20日 キャラメルポテト 豆乳	精白米 鶏卵 切干大根 ウインナー 人参 玉 ねぎ レタス きゅうり かにかま もやし 里芋 キャベツ 豚肉 小麦粉 さつま芋
土	3 17	餡かけごはん ポテトと竹輪のサラダ ゼリー	クレープ 豆乳	精白米 豚ひき肉 もやし じゃが芋 ちくわ レタス 胡瓜 生姜
月水	5 28	ごはん チキンのオイマヨ焼き 春雨サラダ 5日いちご・27日オレンジ 大根とわかめの味噌汁	チーズとリンゴの蒸しパン 豆乳	精白米 鶏肉 オイスターソース 春雨 きゅうり 人参 大根 わかめ ミックス粉 りんご チーズ
火	6	ごはん カレイの照り焼き バナナ 麻婆厚揚げ えのきのすまし汁	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	精白米 カレイ 厚揚げ えのき ねぎ ミックス粉 チョコチップ 豚ひき
水	7 21	ごはん ハンバーグきのこオリエンタルソース 千切りサラダ ネギとわかめの味噌汁 オレンジ	ラスククリーム添え 麦茶	精白米 豚ひき パン粉 えのき しめじ 椎茸 ネギ わかめ パン 豆乳生クリーム
木	8 22	パン パリパリチキン 竹輪と青菜のツナマヨサラダ ヨーグルト 白菜のスープ	鮭チーズリゾット 麦茶	パン 鶏むね肉 パン粉 竹輪 青菜 ツナ 鮭 チーズ 豆乳生クリーム 精白米
金木	9 29	ミートソーススパゲティー フルーツサラダ もやしスープ バナナ	わかめご飯 麦茶	パスタ 豚ひき肉 玉ねぎ ダイストマト トマトピューレ みかん缶 パイナップル缶 もやし 胡瓜 精白米 わかめ
火	13	チキンカレー パイナップルサラダ えのきスープ オレンジ	シュガーマフィン 豆乳	精白米 鶏肉 ウインナー レタス 胡瓜 パイナップル缶、りんご みかん缶 えのき ミックス粉 ねぎ
水	14	お誕生日会	お楽しみに	
木火	15 27	ごはん 焼売 さっぱりマカロニサラダ わかめスープ いちご	揚げパン 麦茶	精白米 豚ひき ホタテシーグレイズ 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 レタス わかめ きな粉 パン
金	16	ごはん チャイニーズ焼き ナムル 中華スープ バナナ	さつま芋チーズ焼き 麦茶	制白米 ひき肉 ニラ 人参 もやし 人参 ほうれん草 春雨 大根 えのき さつま芋 チーズ
月	19	味噌ラーメン 鶏のから揚げネギソース バナナ	ささみクツパ 麦茶	中華生麺 キャベツ バター コーン缶 もやし 白菜 鶏肉 ネギ 精白米 ささみ 人参
土	24	すき焼きうどん キャベツサラダ ゼリー	チーズラスク 豆乳	乾麺 豚肉 豆腐 お麩 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき 胡瓜 パン チーズ

今月の栄養価 エネルギー 578 蛋白質 18.9 脂質 20.3 塩分 1.9



**福を呼び、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