


# 2月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

	日付	お昼ご飯	おやつ	主な材料
土	1 15	ブルコギ丼 わかめのサラダ 野菜スープ ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ニラ レタス わかめ きゅうり 大根
月	3 17	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	精白米 鶏肉 じゃが芋 蓮根 ブロッコリー 人参 もやし 豆苗 さつまいも
火	4 18	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	パスタ ツナ 長ネギ しめじ えのき レタス 鶏肉 コーン 小麦粉 ココア
水	5 19	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ バナナ	チヂミ 麦茶	精白米 豚ひき肉 豆腐 長ネギ 人参 椎茸 春雨 きゅうり もやし 大根
木	6 20	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	パン マカロニ 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ 白菜 精白米 鮭
金	7 21	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	精白米 カレイ えのき しめじ 玉ねぎ チーズ 海苔 小松菜 チンゲン菜 人参 豆腐 豚ひき肉 白菜
土	8 22	けんちんうどん 和風サラダ ゼリー	クレープ 麦茶	干しうどん 鶏肉 大根 人参 長ネギ 里芋 レタス 竹輪 きゅうり 海苔
月水	10 26	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	精白米 鶏肉 ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 レタス チーズ 胡瓜 もやし えのき
水金	12 28	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	精白米 鮭 小松菜 チンゲン菜 人参 えのき 納豆 じゃが芋 油揚げ 餃子の皮
木	13 27	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	干しうどん 豚肉 白菜 長ネギ 玉ねぎ えのき 焼き豆腐 キャベツ 人参 胡瓜 海苔 もやし
金	14	誕生日会	お楽しみに 豆乳	パン 豚ひき肉 玉ねぎ レタス りんご きゅうり じゃがいも もやし 人参
火	25	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	精白米 鶏肉 豆腐 長ネギ わかめ 胡瓜 えのき 大根 油揚げ 小麦粉

今月の平均栄養価

エネルギー538kcalたんぱく質18.6g 脂質17.0g 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

