

# 2がつのこんだてひょう

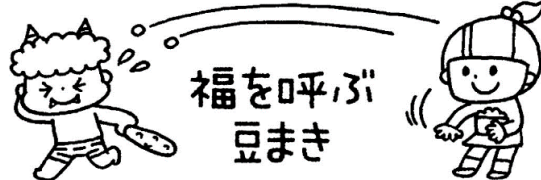
みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月	1 15	ご飯 回鍋肉 きゅうりの酢の物 大根のスープ オレンジ	大地の恵みスープパゲティー 麦茶	精白米 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 長ネギ きゅうり わかめ かぶ えのき 大根 じゃが芋 ベーコン アスパラ 竹輪
水	3 17	カレーライス 白菜とりんごのサラダ えのきのスープ ヨーグルト	マーブルクッキー 豆乳	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご えのき 小麦粉 バター ココア
火	2	手巻きごはん キャベツとハムの和風和え 豚汁 みかん	鬼まんじゅう カリカリ小魚 麦茶	精白米 のり 鶏卵 ツナ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり もやし ハム 豚肉 大根 こんにやく ごぼう 里芋 さつまいも 小麦粉
木	4 18	すき焼き風うどん ほうれんそうのごま和え りんご	じゃこトースト 麦茶	干しうどん 豚肉 白菜 長ネギ 人参 白滝 麩 ほうれん草 もやし じゃこ 食パン
金	5 19	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの炒め煮 かぶのすまし汁 パナナ	りんごとチーズのケーキ 豆乳	精白米 カレイ 厚揚げ 人参 青梗菜 こんにやく かぶ 豆苗 りんご チーズ 小麦粉 バター 鶏卵
土	6 20	豚丼 粉ふき芋 春雨スープ ゼリー	シュガードマフィン 麦茶	精白米 豚肉 ごぼう たまねぎ じゃがいも カレー粉 春雨 人参 えのき ホットケーキミックス グラニュー糖
月	8 22	ツナと蓮根の和風スパゲティー トマトのサラダ 卵スープ ヨーグルト	ピザまん 麦茶	スパゲティー ツナ れんこん 水菜 竹輪 たまねぎ トマト レタス きゅうり コーン 鶏卵 ねぎ 豚ひき肉 小麦粉 チーズ
火 金	9 26	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ 白菜スープ いちご	ドーナツ 豆乳	精白米 鮭 塩麩 春雨 豚ひき肉 人参 キャベツ ニラ 白菜 ホットケーキミックス
水 木	10 25	ロールパン コロッケ わんぱくサラダ キャベツのスープ みかん	玉子のクッパ 麦茶	パン じゃが芋 たまねぎ 豚ひき肉 ウインナー レタス ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 鶏卵 精白米 小ねぎ 青梗菜
金 水	12 24	五目おこわ ささ身の天ぷら 青菜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁 パナナ	フレンチトースト 豆乳	精白米 もち米 鶏肉 れんこん 人参 ごぼう しいたけ こんにやく ささみ キャベツ 青梗菜 豆腐 ねぎ 食パン 鶏卵
土	13 27	カレーうどん わかめサラダ ゼリー	ツナトースト 麦茶	干しうどん ねぎ 豚肉 油揚げ 人参 しめじ わかめ レタス きゅうり 食パン ツナ
火	16	エビフライサンド ツナコーンサラダ 押し麦と野菜のスープ ゼリー	お楽しみ 豆乳	パン エビ 鶏卵 玉ねぎ キャベツ レタス ツナ コーン きゅうり キャベツ エリンギ 押し麦 かぶ 人参

## 今月の平均栄養価

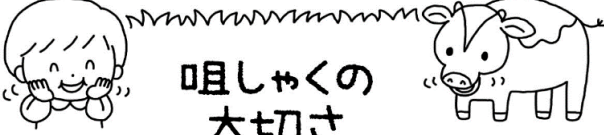
\*エネルギー 600Kcal      \*たんぱく質 20.1g  
\*脂質 21.0 g                \*塩分 1.9 g未満

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります  
※園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳 成分は入っていません



### 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。



## 咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。