

1年で1番寒い季節となりました。みなさんは風邪をひいていませんか？風邪やインフルエンザが流行するこの時期は、急激に寒くなり、体力も低下して風邪をひきやすくなります。外から帰ったら、『手洗いうがい』をし、バランスの摂れた食事ですっかり栄養を摂ることを意識して、風邪に負けないように気をつけましょう。

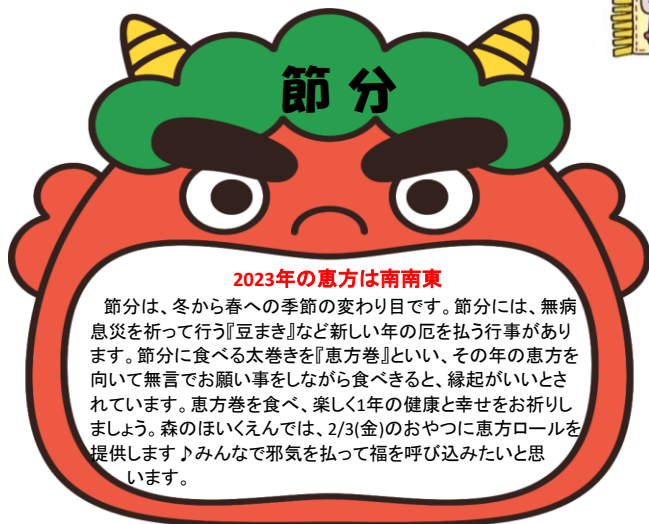
令和 5年 2月



## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	水	炒り玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 コールスローサラダ 豆腐のみそ汁 果物(みかん)	ロールパン	ごま団子 牛乳
2	木	発芽玄米ごはん	西京焼き もやしとにらの和え物 じゃが芋のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
3	金	節分鬼カレー (発芽玄米)	白菜とりんごのサラダ ほうれん草とコーンのスープ 果物(バナナ)	みかん缶	恵方ロール 牛乳
4	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き きゃべつのなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク
6	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ほうれん草の煮浸し 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
7	火	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	ボンデ・ケイジョ 牛乳
8	水	発芽玄米ごはん	鶏肉のトマト煮 卵サラダ 大根のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	レーズンクッキー スキムミルク
9	木	発芽玄米ごはん	鮭のごま焼き ほうれん草の磯和え 納豆汁 果物(バナナ)	スキムミルク	さつま芋とりんごの 蒸しまんじゅう 牛乳
10	金	炒り玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 ポテトサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
13	月	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とし きゅうりのしらす和え 白菜のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	スイートポテト スキムミルク
14	火	炒り玄米ごはん	鮭の照り焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	オレンジ色の チーズ蒸しパン 牛乳
15	水	ロールパン	スパゲティミートソース 南瓜のごまサラダ 野菜ときのこのスープ 果物(オレンジ)	パイ缶	じゃこ大豆 ココア
16	木	炒り玄米ごはん	鶏肉の香草焼き 豆腐サラダ 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	ホットビスケット 牛乳
17	金	ひじきの炊き込みごはん (発芽玄米)	手作りコロッケ グリーンサラダ 冬野菜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ココアブランマンジェ
18	土	発芽玄米ごはん	煮魚 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
20	月	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き スパササ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ほうれん草バナナケーキ 牛乳
21	火	カレーライス (発芽玄米)	切干大根ときゅうりのごま和え 卵スープ 果物(りんご)	食べるいりこ	オレンジマフィン スキムミルク
22	水	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	チーズ芋もち 牛乳
24	金	発芽玄米ごはん	松風焼き 竹輸入りさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	みたらし団子 スキムミルク
25	土	発芽玄米ごはん	鶏肉とごぼうのうま煮 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	フレンチトースト スキムミルク
27	月	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ マカロニサラダ 納豆汁 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
28	火	おにぎり (発芽玄米)	にらちやしラーメン きゅうりの塩昆布おかか漬け 果物(りんご)	みかん缶	ぎょうざの皮ピザ 牛乳



## 節分

### 2023年の恵方は南南東

節分は、冬から春への季節の変わり目です。節分には、無病息災を祈って行う『豆まき』など新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻きを『恵方巻』といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起がいいとされています。恵方巻を食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。森のほいくえんでは、2/3(金)のおやつに恵方ロールを提供します♪みんなで邪気を払って福を呼び込みたいと思います。

## 大豆の栄養

大豆は、畑の肉と呼ばれるほど栄養たっぷり!!大豆の主成分は、良質なたんぱく質(植物性たんぱく質)です。ビタミンやミネラル、脂質も豊富に含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 大豆から作られる食品・調味料

