



今年も1番寒い時期がやってきました。ごはんをたくさん食べて、コロナやインフルエンザに負けない元気な身体づくりをしましょう♪「うがい・手洗いをしっかりと、栄養バランスを整え、十分な睡眠をとり、こまめな換気、適度な水分補給を忘れずに!!
今年度も残りわずかです…。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園してきてください♪

令和 6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	木	炒り玄米ごはん	れんこん入りさつま揚げ 豆腐サラダ さつま芋のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
2	金	節分鬼カレー (発芽玄米)	南瓜のごまサラダ 豆と野菜のスープ 果物 (みかん) 《節分行事食》	スキムミルク	恵方ロール 牛乳
3	土	発芽玄米ごはん	煮魚 きゃべつのなめ茸和え 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	ヨーグルト和え
5	月	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き ひじきと豆の煮物 白菜のみそ汁 果物 (りんご)	ロールパン	さつま芋クッキー スキムミルク
6	火	炒り玄米ごはん	ほうれん草のオムレツ マカロニサラダ 大根のみそ汁 果物 (みかん)	パン缶	バナナとココアのケーキ 牛乳
7	水	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 納豆汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
8	木	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 小松菜と竹輪のお浸し 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	くずもち風 牛乳
9	金	おにぎり (発芽玄米)	あんかけ焼きそば きゅうりの昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (みかん)	牛乳	りんごのガレット スキムミルク
10	土	発芽玄米ごはん	西京焼き ほうれん草納豆和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	ふかし芋 スキムミルク
13	火	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	パン缶	米粉のレーズンスコーン 牛乳
14	水	炊き込みピラフ (発芽玄米)	チキンカツ スパゲッティーナポリタン わかめスープ 果物 (みかん) 《お誕生日行事食》	お菓子	ココアアブランマンジェ
15	木	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 ツナもやしサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (りんご)	果物 (バナナ)	しらすトースト 牛乳
16	金	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ボンデ・ケイジョ スキムミルク
17	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ 磯辺和え 白菜のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	リングドーナツ 牛乳
19	月	発芽玄米ごはん	鶏肉のレモン漬け コールスロー かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
20	火	おにぎり (発芽玄米)	にらもやしラーメン 具だくさん白和え 果物 (りんご)	お菓子	みかんマフィン 牛乳
21	水	炒り玄米ごはん	白身魚のホイル焼き 南瓜の煮物 納豆汁 果物 (みかん)	ロールパン	トマトチーズ蒸しパン 牛乳
22	木	カレーライス (発芽玄米)	きゅうりと大根のポリポリ 野菜ときのこのスープ 果物 (バナナ)	牛乳	大学芋 スキムミルク
24	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
26	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き しゃきしゃき炒め 白菜のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	ピザトースト 牛乳
27	火	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル ミモザサラダ すり身のみそ汁 果物 (みかん)	食べるいりこ	じゃがいも丸 スキムミルク
28	水	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物 (りんご)	パン缶	黒ごまクッキー 牛乳
29	木	発芽玄米ごはん	鶏すき ふわふわ卵焼き 大根のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	南瓜蒸しケーキ 牛乳

食育だより

「鬼は外！」
「福は内！」

2月2日(金)は、節分です。
保育園では、厄除けに豆まきを行い、子どもたちに鬼退治してもらいます♪
泣かずに鬼に向かって豆を投げることができる
でしょうか...♪2024年縁起がいいとされる方角
『恵方』は、『東北東』です!!恵方巻を食べるご家庭
では、食べる前に子どもたちと節分のお話をして、
日本の文化に触れる機会を作ってみては？
福が逃げてしまわないように、神様に
お願い事をしながら、静かに
食べましょう♪
1年の健康と幸せ
をお祈り
しています♪



体を温める食べもの名前わかるかな？



冬野菜には、体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります♪お野菜をたくさん摂りたいなら、鍋がおすすめです!!鍋の他にもシチューや雑炊、うどんなども体を温めてくれる定番メニューです♪ネギやにんにく、生姜などを使うと、より効果的です!!体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり、病気やウイルスから体を守ってくれます。保育園に元気に登園するために、朝食に温かい味噌汁やスープを添えるのがおすすめです♪