



2がつ

おたのしみメニュー

令和4年2月 きたこども園



友達と楽しく食べよう!

<p>節分の豆まぎの邪を払い福と春を呼び込むのが豆まぎです。豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「魔滅」、マメに働くという語呂合わせ等から来ているようです。また、豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているとされています。</p> 	<p>1日(火)  みかん</p> <p>けいちゃんふういため だいこんの しおこんぶあえ</p> <p>ごはん  コンソメ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆こくとうむしばん</p>	<p>2日(水)  プルーン</p> <p>てづくりにくだんご のあまからに フレンチサラダ</p> <p>むぎ ごはん  みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>3日(木) <せつぶん>  いよかん</p> <p>いわしフライ はくさいのごまあえ</p> <p> ぎょうざ ごはん  のっぺい じる</p> <p>ヤクルト せんべい</p>	<p>4日(金)  パナナ</p> <p>ちくわのいそべあげ ブロッコリーと ポテトのサラダ</p> <p>にこみうどん</p> <p>ぎゅうにゅう ☆マヨトースト</p>
<p>7日(月)  りんご</p> <p>ハートのコロッケ ツナサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう ☆おこのみやき</p>	<p>8日(火)  オレンジ</p> <p>ぶたにくの すきやきふうに ほうれんそうナムル</p> <p>ごはん  みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>9日(水)  チーズ</p> <p>さけのさくさくやき だいこんとツナの サラダ</p> <p>むぎ ごはん  すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆べんとうミニドック</p>	<p>10日(木)  パナナ</p> <p>かのこえびだんごあげ ちゅうかあえ</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ブルーベリージャムサンド</p>	<p>11日(金) けんこくきねんび</p> 
<p>14日(月) <バレンタイン>  いちごのハートカップ</p> <p>てづくりハンバーグ レモンドレッシングあえ</p> <p>デニッシュ パン  ポトフ</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>15日(火)  りんご</p> <p>さわらのてりやき ひじきサラダ</p> <p> ぎょうざ ごはん  けんちん じる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ゼリーの ヨーグルトあえ</p>	<p>16日(水)  パイナップル</p> <p>ミニはるまき ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>ごはん  マーボー どうぶ</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>17日(木)  パナナ</p> <p>ポークケチャップ はくさいの いそべあえ</p> <p>むぎ ごはん  みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆たこやき</p>	<p>18日(金)  プルーン</p> <p>とりにくのこうみやき ふゆのコロコロサラダ</p> <p>ごはん  はるさめ スープ</p> <p>ジョア せんべい</p>
<p>21日(月)  りんご</p> <p>がんもどきのにもの しょうゆふれんち ちゅうかどんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>22日(火)  みかんゼリー</p> <p>じゃがいものおふんやき キャベツとりんごのサラダ</p> <p>ナポリタン スパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう みたらしだんご</p>	<p>23日(水) てんのうたんじょうび</p>  <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>24日(木) <たんじょうびかい>  いちご</p> <p>チキンカツ マカロニサラダ</p> <p>ゆかり ごはん  すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう ロールケーキ(カスタード)</p>	<p>25日(金)  パナナ</p> <p>にじますのかんろに ほうれんそうおひたし</p> <p>むぎ ごはん  ぶた じる</p> <p>ぎゅうにゅう キャロットケーキ(チーズ)</p>
<p>28日(月)  オレンジ</p> <p>じゃがいものそぼろに グリーンサラダ</p> <p> ぎょうざ ごはん  ワンタン スープ</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>体が温まる食事をとろう</p> <p>現在、低体温の子どもの割合が増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げる為に規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心掛けましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に、寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。</p> <p><ごはん食材がオススメ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉や魚(たんぱく質) ⇒ 鶏肉・鮭・まぐろ・鯖等 ・色の濃い葉野菜(ビタミンA) ⇒ ほうれん草・小松菜等 ・根菜類(ビタミンC) ⇒ 人参・ごぼう・蓮根・里芋等 ・発酵食品(整腸作用) ⇒ 味噌・納豆・ヨーグルト等 ・香辛料(血行促進) ⇒ 生姜・にんにく等 		<p>♥バレンタイン♥</p> <p>日本ではバレンタインに「女性から男性へチョコを贈る」という風習があります。しかし、これは日本独自の風習です。海外ではバレンタインは「愛の日」と認識され男性から女性に贈り物をしたり、お互いにプレゼントを贈り合ったりすることが主流です。</p> 	<p>◆食育クイズ◆</p> <p>Q: パンは外来語ですが、元はどこ国の言葉?</p> <p>①フランス ②アメリカ ③ポルトガル</p>  <p>※答えは裏面で確認</p>



食育だより



🍴 みんなで食卓を囲もう 🍴

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。メリットとしては協調性を育むことが出来る、食文化の継承につながる、マナーを学べる、栄養バランスのよい食事をとることができる等があります。子供が食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近では家族がバラバラに食べる状況が増えているようです。「共食」は食育の為にとっても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。



◆食育クイズの答え◇ 西式洋の小麦粉を発酵させて作るパンは、15世紀半ばにポルトガルから伝わった。ポルトガル語でパンは“pão”。これがパンという言葉の元になっている。

令和4年2月 きたこども園

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1	火	ごはん・鶏ちゃん風炒め・大根の塩昆布和え・コンソメスープ・みかん	精白米	鶏肉・キャベツ・玉葱・ニラ	大根・胡瓜・人参・塩昆布	小松菜・人参・椎茸・もやし・葱	479	19.1	11.4	1.9
2	水	ごはん・肉団子の甘辛煮・フレンチサラダ・みそ汁・ブルーベリー	精白米	合挽き肉・玉葱・卵・パン粉・ポテト・玉葱・人参・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・油揚げ・しめじ・里芋・わかめ	649	21.4	22.3	2.2
3	木	ごはん・いわしフライ・白菜のゴマ和え・のっぺい汁・いよかん	精白米	いわしフライ	白菜・キャベツ・人参・もやし・ごま	鶏肉・里芋・人参・油揚げ・こんにゃく・葱・干し椎茸・大根	488	16.2	10.4	1.7
4	金	煮込みうどん・バナナちくわの磯辺揚げ・ブロッコリーとポテトのサラダ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・白菜・人参・葱・干し椎茸	ブロッコリー・胡瓜・人参・じゃが芋・ハム	揚げる)ちくわの磯辺揚げ	510	21.4	18.8	2.7
7	月	カレーライス・ツナサラダ・ハートのコロッケ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン	ツナ・キャベツ・胡瓜・ブロッコリー・人参	揚げる)ハートのコロッケ	650	17.5	23.2	2.5
8	火	ごはん・オレンジ・豚肉のすき焼き風煮・ほうれん草ナムル・みそ汁	精白米	豚肉・なると・しらたき・焼き豆腐・白菜・えのきだけ・葱	ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・ごま	じゃが芋・玉葱・人参・わかめ	511	17.4	16.9	2.3
9	水	ごはん・すまし汁・鮭のサクサク焼き・大根とツナのサラダ・チーズ	精白米	鮭・マヨドレ・パン粉・粉チーズ・パセリ	大根・ツナ・胡瓜・人参・キャベツ	豆腐・かまぼこ・玉葱・小松菜・麩	532	27	18.4	2.4
10	木	味噌ラーメン・バナナ中華和え・鹿の子えび団子揚げ	中華麺	豚肉・玉葱・人参・なると・もやし・コーン	キャベツ・人参・胡瓜・ブロッコリー	揚げる)鹿の子えび団子揚げ	611	23.6	18.1	3.1
14	月	デニッシュパン・手作りハンバーグ・レモンドレッシング和え・ポトフ・いちごのハートカップ	パン	合挽き肉・玉葱・人参・卵・パン粉・牛乳	キャベツ・胡瓜・人参・かにかま	ウインナー・じゃが芋・玉葱・チンゲン菜・しめじ	584	24.1	25.9	3.3
15	火	ごはん・さわらの照り焼き・ひじきサラダ・けんちん汁・りんご	精白米	さわら	ひじき・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・マヨドレ	鶏肉・豆腐・大根・ごぼう・里芋・人参・葱	566	19.7	13.8	1.2
16	水	ごはん・マーボー豆腐・ブロッコリーのおかか和え・ミニ春巻き・パイナップル	精白米	豆腐・豚挽肉・葱・人参・生姜・にんにく	ブロッコリー・キャベツ・人参・胡瓜	揚げる)ミニ春巻き	532	18.8	20	1.2
17	木	ごはん・ポークケチャップ・白菜の磯辺和え・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・玉葱・じゃが芋・しめじ・ピーマン	白菜・人参・もやし・ほうれん草・のり	豆腐・油揚げ・大根・人参・葱	510	17.2	19	1.6
18	金	ごはん・鶏肉の香味焼き・冬のコロコロサラダ・春雨スープ・ブルーベリー	精白米	鶏肉	大根・胡瓜・人参・コーン・ツナ・マヨドレ	マロニー・白菜・玉葱・人参・ウインナー	494	22.4	8.7	1.6
21	月	中華どんぶり・りんごしょうゆフレンチ・がんもどきの煮物	精白米	豚肉・えび・白菜・人参・玉葱・なると・椎茸	キャベツ・胡瓜・人参・フライドポテト	煮る)がんもどき	558	21.1	17.3	1.7
22	火	ナポリタン・バゲティ・みかんゼリー・キャベツとりんごのサラダ・じゃが芋オーブン焼き	パスタ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー・りんご・レーズン	じゃが芋・バター・パセリ	463	13.7	14.8	1.3
24	木	ゆかりごはん・チキンカツ・マカロニサラダ・すまし汁・いちご	米・ゆかり	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	マカロニ・胡瓜・人参・コーン・ハム・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・えのきだけ・玉葱・三つ葉	627	23.7	24.2	1.3
25	金	ごはん・にじまの甘露煮・ほうれん草お浸し・豚汁・バナナ	精白米	にじまの甘露煮	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・里芋・人参・葱	556	26.2	15.3	1.6
28	月	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・グリーンサラダ・ワンタンスープ・オレンジ	精白米	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・いんげん	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜	ワンタン・鶏肉・チンゲン菜・しめじ・葱	486	16.8	11.7	1.5