




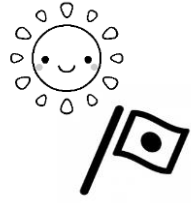



2がつ

おたのしみメニュー

令和4年2月 みなみこども園



友達と楽しく食べよう!

<p>🍡 節分の豆まき 🍡 邪を払い福と春を呼び込むのが豆まきです。 豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「魔滅」、マメに動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) 牛乳・ソフトサラダせんべい 🍡みかん</p> <p>けいちゃんふういため だいごんの しおこんぶあえ</p> <p>ごはん / コンソメスープ</p>	<p>2日(水) 牛乳・ビスコ ●ブルー</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>3日(木) 牛乳・ばかうけ(青のり) ＜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>むぎごはん / のっぺいじる</p>	<p>4日(金) 牛乳・元気とうもろこしあられ 🍡バナナ</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 ☆こくとうむしパン</p>	<p>ぎゅうにゅう いななかのおかき</p>	<p>ヤクルト てしおやせんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆マヨトースト</p>
<p>7日(月) 牛乳・カルシウムせんべい 🍡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>8日(火) 牛乳・ばりんこ 🍡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>9日(水) 牛乳・ホームパイ 🍡チーズ</p> <p>さけのさくさくやき だいごんとツナの サラダ</p> <p>むぎごはん / すましじる</p>	<p>10日(木) 牛乳・星たべよ 🍡バナナ</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>11日(金) けんこくきねんび</p> 
<p>ぎゅうにゅう ☆おこのみやき</p>	<p>ぎゅうにゅう ばかうけ(ごま)</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆べんとうミニドック</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ブルーベリージャムサンド</p>	
<p>14日(月) 牛乳・味しらべ ＜バレンタイン＞ 🍡いちごのハートカップ ミートローフ 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>15日(火) 牛乳・ハッピーターン 🍡りんご</p> <p>さわらのてりやき ひじきサラダ</p> <p>むぎごはん / けんちんじる</p>	<p>16日(水) 牛乳・動物ビスケット 🍡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 / マーボー豆腐</p>	<p>17日(木) 牛乳・白い風船 🍡バナナ</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>18日(金) 牛乳・野菜スナック ＜たんじょうびがい＞ 🍡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 げんじパイ</p>	<p>☆ゼリーのヨーグルトあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう にいがたじこみせんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆たこやき</p>	<p>ぎゅうにゅう ロールケーキ(カスタード)</p>
<p>21日(月) 牛乳・かっぱえびせん 🍡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>22日(火) 牛乳・黒糖みるくせんべい 🍡みかんゼリー</p> <p>じゃがいもおーぶんやき 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>23日(水) てんのうたんじょうび</p> 	<p>24日(木) 牛乳・お野菜アンパンマンせんべい ●ブルー</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>25日(金) 牛乳・パリパリパンブキン 🍡バナナ</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 ブリッツ</p>	<p>ぎゅうにゅう みたらしだんご</p>	<p>ジョア ぼたぼたやき</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆キャロットケーキ(チーズ)</p>	
<p>28日(月) 牛乳・おととと 🍡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>むぎごはん / ワンタンスープ</p>	<p>🍡 体が温まる食事をとろう 🍡 現在、低体温の子ども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すよう。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>＜こんご食材がオススメ＞ ・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>		<p>♥バレンタイン♥ 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ため、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◆ Q: パンは外来語ですが、元はどここの国の言葉? ①フランス ②アメリカ ③ポルトガル ※答えは裏面で確認</p> 
<p>ぎゅうにゅう ゆきのやど</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出来る等があります。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と一緒にとるなど、工夫してみましょう。



◆食育クイズの答え◇ ⇒③

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 みなみこども園

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・白菜のごま和え・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・こんにやく・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	揚げ物) 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・ハートのココロック・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	揚げ物) ハートのココロック	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・えのきたけ・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	揚げ物) 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・ミートローフ・レモンレッシング和え・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	さわか	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	揚げ物) 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	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・えのきたけ・玉葱・三つ葉	627	23.7	24.2	1.3
21 月	中華どんぶり・りんご・しょうゆフレンチ・がんもどき煮物	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	ナポリタンパスタ・みかんゼリー・キャベツとりんごのサラダ・じゃが芋オープン焼き	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	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
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	493	16.4	11.7	1.5