


《2月予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	バナナ いもち 牛乳
2	木	ビスケット ヤクルト	しょうゆラーメン	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ	いよかん ひじきごはん 麦茶
3	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鬼ハンバーグ 雪菜のごま和え みそ汁	オレンジ ココアトースト 牛乳
4	土	クラッカー ジュース	ごはん	白身魚の照り焼き もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 麦茶
5	日				
6	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉じゃが 雪菜のおかか和え みそ汁	バナナ コーン蒸しパン 牛乳
7	火	バナナ 牛乳	うどん	鮭フライ みそドレサラダ	りんご おかかごはん 麦茶
8	水	せんべい 麦茶	ごはん	家常豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	ジョア ミートスパゲティ 牛乳
9	木	ビスケット 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	オレンジ 黒ごまトースト 牛乳
10	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ポークカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶	バナナ <small>ジャムサンドクラッカー(非常食) ピピピチーズ</small> 牛乳
11	土				
12	日				
13	月	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	バナナ チーズ蒸しパン 牛乳
14	火	クラッカー 牛乳	赤飯	さばの塩焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	オレンジ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
15	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	春雨のチャプチェ 磯風味フライドポテト みそ汁	いよかん シュガートースト 牛乳
16	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き みそドレサラダ すまし汁	バナナ 夕焼けごはん 麦茶
17	金	ビスケット 牛乳	おにぎり	豚汁 漬け物	オレンジ せんべい ジュース
18	土	クラッカー ジュース	ごはん	白身魚の照り焼き もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 麦茶
19	日				
20	月	バナナ 麦茶	ごはん	納豆かき揚げ 雪菜のごま和え みそ汁	オレンジ りんごジャム蒸しパン 牛乳
21	火	せんべい ヤクルト	ジャムパン	さつまいものシチュー フレンチサラダ	りんご ハリハリおにぎり 麦茶
22	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	いよかん ピザトースト 牛乳
23	木				
24	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	家常豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	ジョア 肉みそスパゲティ 牛乳
25	土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜のお浸し	バナナ たべっ子どうぶつ 麦茶
26	日				
27	月	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ バナナケーキ 牛乳
28	火	バナナ 麦茶	ごはん	春雨のチャプチェ 磯風味フライドポテト みそ汁	りんご お好み焼き 牛乳



節分



2月3日は節分です。  
本来、節分とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも立春前の節分が重要視され現在のようになったといわれています。  
節分は、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事です。  
炒った大豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからです。豆まきが終わったら、1年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

寒さに負けない食生活と大豆

私たちの体は、免疫力や抵抗力が落ちると、風邪などウイルスや細菌による病気にかかりやすくなります。寒さに負けないための基本は、栄養をバランスよくとり、適度な運動をし、熟睡できるようにすることです。  
豆まきに使う大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれます。豆腐や油揚げ、子どもたちも大好きなきなこなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆや味噌など身のまわりには大豆製品がたくさんあります。2月17日のおにぎりパーティーでは、スイミーさんが作った味噌でおにぎりを作る予定です。みんなで食べるのが楽しみですね。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	599kcal	21.5g	17.8g	1.8g
3歳以上児	717kcal	26.1	21.4g	2.2g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。