



2月給食予定献立表



広田保育園

未満児	1	2 豆まき会	3 節分	4	5
午前おやつ/主食 ●今月の予定 ●平均給与栄養量 ●エネルギー 518Kcal ●たんぱく質 19.1g ●脂質 17.7g	牛乳・ビスケット/しらすごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	・五目大豆 ・青菜のごま和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・バナナ	・大豆入りハンバーグ ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	・タンドリーチキン ・コーンサラダ ・大根汁 ・スイーティー	・にらとじゃこの玉子焼き ・シーフードサラダ ・さつまいも汁 ・ミニトマト	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁・みかん
おやつ	・ふかし芋 ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
	7	8	9	10	11 建国記念の日
午前おやつ/主食	豆乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	バナナ
副食	・カレー肉じゃが ・青菜の煮浸し ・しめじの味噌汁 ・みかん	・ぶりの照り焼き ・カミカミサラダ ・すいとん汁 ・スイーティー	・豆腐のチーズフライ ・味噌ドレッシングサラダ ・若布スープ ・キウイフルーツ	・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・りんご	●手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	
	14	15	16	17 お誕生会	18
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ロールパン	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	・ミートローフ ・コーンとポテトのサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	・大豆と小魚の炒り煮 ・いかと野菜の味噌フレンチ ・お芋のだんご汁 ・スイーティー	・鶏肉のソテー ・キャベツの甘酢和え ・南瓜シチュー ・キウイフルーツ	・カレーうどん ・エビフライ ・オーロラサラダ ・いちご	・巣ごもり玉子 ・切干大根の和風サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・フルーツロールケーキ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい
	21	22	23 天皇誕生日	24	25
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん		ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	・エビと豆腐のケチャップ煮 ・ごまドレッシングサラダ ・ささみスープ ・スイーティー	・マーボー茄子 ・大豆サラダ ・かぶの味噌汁 ・バナナ		・さばの味噌煮 ・ごま酢キャベツ ・けんちん汁 ・いよかん	・春巻 ・切干サラダ ・ふのりの味噌汁 ・キウイフルーツ
おやつ	・かまもち ・牛乳	・クッキー ・牛乳		・スイートポテト ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶
	28				
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん				
副食	・あぶたま ・里芋の煮付 ・かにぼっとう ・ミニトマト				
おやつ	・甘食 ・牛乳				



「立春」の前日のことを「節分」と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、1年に4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当し、前年の邪気をすべてはらってしまうという意味で「豆まき」が行われていました。

豆まきに大豆をまくのはなぜ？

大豆には昔から魔よけの力があると考えられてきました。そのため、節分には炒った大豆をまいて邪気をはらい、幸運を呼び込むことになっています。この炒り大豆は「福豆」と呼ばれます。なぜ炒り大豆かというと、炒ると大豆が固くなり、鬼にぶつけるときに都合がよいとされたからです。

また、昔の家には「土間」があったので、まいた豆が土間に落ち、拾わないままに発芽すると災いが起こるとされていたので、発芽してしまわないように炒ってからまいたともいわれています。節分のときには自分の年齢と同じ数か、1つ多い数の炒り大豆を食べると幸運が訪れるといわれていました。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく・・・殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、ヨーグルトなど(発酵食品)
 - 腸内環境を整える
- 生姜・・・殺菌作用。血行をよくして、体を温める。

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。体温が下がるとウイルスに侵されやすくなるため、体を温める食べ物も摂るように心がけましょう。