

2月予定献立表



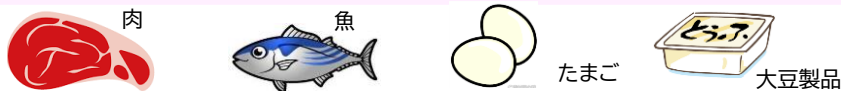
広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<p>～身体を中から温めよう～</p> <p>暦の上ではもうじき春を迎えますが、寒さはもうしばらく続きますね。この時季は、外の寒さに体温を奪われてしまわないように、身体を”中から温めること”が大切です！</p> <p>そこで今回は、”身体を中から温める食材”をPickupしていきます♪</p> <p>冬は空気の乾燥や寒さによるストレスのため風邪やウイルスに感染しやすい季節です。食べ物や生活習慣を変えることで、身体を中から温めて、寒さに負けない身体を作ることができます。</p>			<p>1 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小魚と大豆のからめ煮 ・南瓜いとこ煮 ・かにぼっとう ・バナナ 	<p>2 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大豆入りハンバーグ ・マッシュポテト ・青菜のソテー ●わかめスープ ・みかん 	<p>3 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハムピカタ ・わかめ マヨネーズサラダ ・しめじのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋入りおもち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョア ・せんべい 	
未満児 主 食 副 食	<p>5 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の卵とじ ・三色サラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ 	<p>6 たかたのゆめの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チキンチキンごぼう ・かみかみ大根サラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご 	<p>7 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●南瓜グラタン ・わかめサラダ ・かきたま汁 ・スウィーティー 	<p>8 ごまごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤魚塩焼き ・千草和え ●豚汁 ・ミニトマト 	<p>9 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏真薯 ・ブロッコリーごま和え ・小松菜のみそ汁 ・みかん 	<p>10 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児牛乳
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・クラフティー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・パンナコッタ ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズ蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・牛乳 	
未満児 主 食 副 食	<p>12 振替休日</p>	<p>13 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華ローストチキン ・シーフードサラダ ・野菜ミルクスープ ・オレンジ 	<p>14 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・♥コロクケ ・りんごサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト 	<p>15 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カレーうどん ・エビフライ ・コーンポテトサラダ ・いちご 	<p>16 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・春雨の和え物 ・つくね汁 ・スウィーティー 	<p>17 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・青菜のみそ汁 ・キウイフルーツ
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ココアケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツロール ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこトースト ・牛乳 	
未満児 主 食 副 食	<p>19 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン肉詰め ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・りんご 	<p>20 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそおでん ・青菜としめじのお浸し ・吉野汁 ・バナナ 	<p>21 卵ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・深山和え ●せんべい汁 ・みかん 	<p>22 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エビと豆腐のケチャップ炒め ・信田煮 ・春雨スープ ・キウイフルーツ 	<p>23 天皇誕生日</p> <p>おめでとう!!</p>	<p>24 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりごま煮 ・白菜のサラダ ・若布スープ ・みかん
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・甘食 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルピスゼリー ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・お好み焼き ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま素揚げ ・牛乳 		
未満児 主 食 副 食	<p>26 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・カレー汁 ・キウイフルーツ 	<p>27 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のホイル焼き ・豚肉とピーマンの炒め ・心のりのみそ汁 ・りんご 	<p>28 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじき卵 ・キャベツといんげんのごま豆腐和え ・もやしのみそ汁 ・スウィーティー 	<p>29 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜ロールカツ ●マカロニサラダ ・卵スープ ・ミニトマト 	<div style="background-color: #4b618c; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 494kcal</p> <p>たんぱく質 : 19.6g</p> <p>脂 肪 : 18.3g</p> </div>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまポッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・小倉白玉 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉揚げパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ババロア ・せんべい 		

体を温める効果が期待できる食材をご紹介します！

◆たんぱく質◆

たんぱく質は熱を生み出すもととなる「筋肉の材料」となります。代謝をよくし、身体をじっくりと温める働きがあります。



◆野菜・果物◆

漢方では、土の中で育つ根菜類や、冬が旬の食材が身体を温める機能があると考えられています。また、ネギなどの辛味や刺激のある食材は血液の流れをよくし、新陳代謝を促進します。



◆調味料・その他◆

発酵食品に含まれる酵素には代謝を促す効果が期待できます。その他、油脂類は少ない量でもたくさんのエネルギーを作り、身体を動かす燃料となります。



その他にも・・・

温かいスープや煮込み料理、揚げ物など、調理法を工夫することも良いでしょう。様々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない身体を作りましょう！



もちろん、適度な運動や十分な睡眠をとるなど規則正しく過ごすことが大切。また、外から帰ったあとや食事の前にはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。



第1弾 のついたメニューは子ども達からの
また食べたい！ リクエストメニュー です。