

2月給食予定献立表



竹駒保育園

	2	3 節分	4	5	6	7
副食	・肉巻きポテト ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	・大豆入りハンバーグ ・粉吹き芋 ・人参甘煮 ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・巣ごもり玉子 ・ひじき炒り煮 ・もやしの味噌汁 ・りんご	・鮭の磯辺揚げ ・油揚げと ほうれん草の煮浸し ・白菜の味噌汁 ・バナナ	・凍豆腐の 肉味噌グラタン ・深山和え ・玉子スープ ・みかん	・焼きそば ・ほうれん草と コーンのサラダ ・玉葱の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	・カステラ ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい	・ジュース ・ウエハース	
	9	10	11	12	13	14
副食	・ベーコンエッグ ・ヤーコンきんぴら ・五目うどん ・キウイフルーツ	・酢豚 ・ごまやし ・かき玉汁 ・みかん	建国記念の日 	・炒り豆腐 ・ひじきのごま和え ・のっぺい汁 ・バナナ	・つくね焼き ・きゅうりと 春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・りんご	手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・フライドポテト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい		・ホットドッグ ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	
	16	17	18	19	20	21
副食	・シチュー ・ウィンナーソテー ・コーンサラダ ・バナナ	・がんもの含め煮 ・にらと挽肉の 玉子とじ ・お芋の団子汁 ・みかん	・ポパイオムレツ ・若布マヨネーズ サラダ ・ミネストローネ ・キウイフルーツ	・タンドリーチキン ・白菜と ハムのサラダ ・ワンタンスープ ・ミニトマト	・鶏真薯 ・小松菜のごま和え ・ふのりの味噌汁 ・オレンジ	・厚揚げの甘から煮 ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・杏仁豆腐 ・ビスケット	・なべやき ・牛乳	・きなこ餅 ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	
	23	24	25	26 お誕生会	27	28
副食	天皇誕生日 	・ゆでたまごの ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・ほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	・中華ロースチキン ・バンサンスー ・五目スープ ・オレンジ	・ガパオ風ライス ・カリフラワーのサラダ ・さつま芋オレンジ煮 ・若布コーンスープ ・いちご	・小魚と大豆の からめ煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・豚汁 ・りんご	・ハムピカタ ・ほうれん草の 和え物 ・キャベツのスープ ・ミニトマト
おやつ		・ジュース ・ビスケット	・ホットケーキ ・牛乳	・フルーツロールケーキ ・牛乳	・マーラーカオ ・牛乳	



冬の健康チェック

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。健康な体作りのために、健康チェックをしてみましょう。

こんな症状はありませんか？

- 朝、起きられない
- 貧血がある



大豆 卵 ほうれん草 ひじき

⇒ 鉄分を摂りましょう！

- 風邪をひきやすい
- 歯茎から血が出る



みかん いちご キャベツ レモン

⇒ ビタミンCを摂りましょう！

- 体が冷える
- 抵抗力が衰えた



肉 魚 卵 大豆 牛乳

⇒ タンパク質を摂りましょう！



節分 <2月3日>

どうして節分に豆まきをするの？

昔から大豆には魔除けの力があると考えられてきました。邪気を払い、幸運を呼び込むために豆まきをします。豆まきには炒った大豆を使用します。

どうして「炒った豆」なの？

炒ると大豆が固くなり、鬼にぶつ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て、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。

【今月の予定平均給食栄養量】

(未満児) (以上児)

・エネルギー	5 1 4 Kcal	4 1 6 Kcal
・たんぱく質	1 9 . 6 g	1 8 . 3 g
・脂質	1 8 . 8 g	1 9 . 3 g