

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	木	鬼ごはん	大根とわかめのスープ 五目豆 りんご	カルピス えびせん	牛乳 福豆 ★ラスク
2	金	食パンマン とジャムおじさん	ミネストローネ 白身魚のフライ ブロッコリーのチーズ焼き	牛乳 ビスケット	東:ジョアつ:グレープ ジュース★フランクフルト
3	土	東:生活発表会 つ:ホットドッグ	東:ジュース つ:牛乳 パインのシロップ和え		
5	月	卵チャーハン	チンゲン菜と人参の中華スープ カジキの酢豚風 三色ナムル	リンゴジュース ふがし	牛乳 ★ねぎフライ
6	火	ふりかけごはん	白菜とかにかまのすまし汁 豆腐のきのこあんかけ 小松菜の煮びたし	牛乳 プリッツ	プリン ミルクチップ
7	水	しょうゆ ラーメン	手作りシューマイ バナナ	野菜ジュース チーズ	牛乳 ★スイートポテト
8	木	ロールパンナ ちゃん	ほうれん草とコーンのスープ マカロニグラタン 野菜ソテー	カルピス ラムネ	★煮ぼうとう
9	金	ハヤシライス	コールスローサラダ チーズ	牛乳 クッキー	グレープジュース ★フランクフルト
10	土	つ:生活発表会 東:ホットドッグ	つ:ジュース 東:牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
13	火	ピーターパン ごはん	長ねぎと油揚げの味噌汁 筑前煮 キャベツの浅漬け	牛乳 ふがし	ゼリー カルテツェハース
14	水	クリームスープ スパゲティー	もやしと小松菜のスクランブルエッグ みかん	野菜ジュース プリッツ	牛乳 ★みそポテト
15	木	食パンマンと バタコさん	白菜と人参のスープ ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 玉子ボーロ	お茶 ★白玉おやき
16	金	ミッフィーちゃん ごはん	大根と水菜のすまし汁 鯖の西京焼き ほうれん草のごまよごし	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★プレーンクッキー
17	土	ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
19	月	ビビンバ丼	長ねぎとわかめの中華スープ りんご	牛乳 ビスケット	野菜ジュース ★チーズ いももち
20	火	青菜とコーンの ピラフ	かぶとえのきのスープ 照り焼きチキン 白菜の洋風炒め煮	グレープジュース えびせん	ヨーグルト
21	水	肉野菜うどん	たらの磯辺揚げ バナナ	カルピス ラムネ	牛乳 ★カレーポッポ コーン
22	木	お誕生会 ひじきごはん	豚汁 温野菜 千草焼き	牛乳 小魚	紅茶 ★パルメキリーム添え
24	土	マヨコーントースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
26	月	菜の花ごはん	じゃがいもと大根の味噌汁 梅酢唐揚げ ブロッコリーとキャベツのマヨ醤油	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★マカロニの 黄粉和え
27	火	わかめちゃん ごはん	レタスと玉ねぎのスープ 鮭のムニエル外外ソース ほうれん草ソテー	牛乳 クッキー	ゼリー カルテツェハース
28	水	ふかや カレー焼きそば	白菜と小松菜のスープ ポイルウィンナー ブルーベリーヨーグルト	カルピス 玉子ボーロ	★煮込みおでん
29	木	のらくろパン	長ねぎと青菜のスープ ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	牛乳 小魚	お茶 ★白玉ぜんざい



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー (Kcal)	553 692
脂質 (g)	18.8 25.5
タンパク質 (g)	15.6 18.9

今月の食育メモ

ねぎは通年出回っていますが、秋から新春にかけて甘くなるので今が最もおいしく食べることができます。ねぎには体に嬉しい栄養素がぎゅっと詰まっています。

人によっては特有の香りが苦手という方もいますが、その香りこそが体に良い成分なのです。この香りはねぎの白い部分に多く含まれる“硫化アリル”という成分から出ています。

この成分には冷えた体を温め、疲労回復を促す効果があります。また、その香りには胃酸の分泌を促し、胃腸の働きを改善してくれます。そして、炎症を抑える作用もあるので「風邪をひいたらねぎ！」と伝えられているのです。

2月は最も冷え込む時期です。ねぎはお鍋や汁もの、炒め物などいろいろなお料理に使える万能のお野菜です。積極的に食べて厳しい寒さを元気に乗り越えましょう。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**佐々木**です。
 ※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わることがあります。
 今月はみんなが楽しみにしている生活発表会がありますね。みなさんの練習している姿はとても素敵です。ごはんをしっかり食べて、元気に本番を迎えられるようにしましょう。給食の先生より