

# 食育だより 2月

令和3年2月1日発行

寒さや乾燥が気になる季節となりました。毎年流行となるインフルエンザだけでなく、今年はコロナにも負けぬよう、予防に気を配っていきましょう。

## 寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適度な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつけようアレンジするのもおすすめです。

## かぜに強い体を作る免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

2021年02月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ご飯 桃缶 大根と油揚げの味噌汁 鮭のカレーマヨ焼き 海藻サラダ	麦茶 ポンドケーキ	マヨネーズ、和風ドレッシング、米、白玉粉、砂糖	さけ、米みそ、油揚げ、卵、豆乳	だいこん、カットわかめ、赤ピーマン、黄ピーマン、もも缶、めかぶわかめ、くきわかめ、きゅうり、キャベツ	麦茶 クッキー
2火	鬼さんオムライス コーンポテト いんじんとかぼちゃのポタージュ ウインナー ビーンズサラダ	麦茶 フルーツロールケーキ	油、米、マヨネーズ、ホットケーキ粉、じゃがいも、グラニュー糖	卵、バター、豆乳、いんげん、鶏むね肉、牛乳、大豆、ホイップクリーム、ひよこまめ、マヨネーズ	味付けのり、ヤングコーン、もも缶、いんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、かぼちゃ、いちご	せんべい 麦茶
3水	ベーコン入りカルボナーラ キャベツマースープ きのこのホットサラダ	麦茶 わかめとごまのおにぎり	和風ドレッシング、米、スパゲティ、ごま、オリーブ油	卵、粉チーズ、生クリーム、牛乳、ベーコン、ツナ缶、ウインナー	レモン汁、レタス、まいたけ、トマト缶、ほろしんそう、ブロッコリー、いんじんに、たまねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、カットわかめ、エリンギ	麦茶 ゼリー
4木	ご飯 みかんヨーグルト ジャガイモのみそ汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物	麦茶 お好み焼き	油、米、小麦粉、砂糖、じゃがいも	卵、油揚げ、豚肉、豚肉、みそ、干しえび、ヨーグルト、かつお節	切り干しだいこん、みかん缶、ねぎ、いんじん、たまねぎ、しょうが、さやえんどう、キャベツ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
5金	食パン カブの和風コンソメスープ チキン竜田(タルタルソース) コールスローサラダ	アップルジュース ヨーグルトムース	片栗粉、食パン、砂糖、マヨネーズ、フレッシュドレッシング	卵、生クリーム、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、ゼラチン	レモン汁、りんご飲料、いんじんに、いんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、キャベツ、かぶ	麦茶 ビスケット
6土	豚丼 ツナサラダ	麦茶 ホットケーキ	油、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、豚肉、牛乳、ツナ缶	干しいたけ、いんじんに、いんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり	麦茶 クッキー
7日						
8月	ご飯 苺 けんちん汁(みそ味) ぶりの照り焼き れんこんとちくわのきんぴら	麦茶 フライドポテト	油、米、板こんにゃく、砂糖、フライドポテト、ごま油、ごま	木綿豆腐、淡色みそ、ぶり、ちくわ	れんこん、いんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、いちご	麦茶 せんべい
9火	タコライス お豆とキャベツのスープ サルサ風サラダ	飲むヨーグルト ベイクドココアドーナツ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、とうもろこし(玄穀)、オリーブ油	卵、無塩バター、豚ひき肉、大豆水煮缶、牛乳、牛ひき肉、ベーコン、きんぴら	黄ピーマン、レモン果汁、レタス、いんじんに、いんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かいわれだいこん、マヨネーズ	麦茶 ゼリー
10水	野菜たっぷりみそラーメン 肉団子の黒酢あんかけ 杏仁豆腐	麦茶 大学いも	油、片栗粉、砂糖、黒ごま、すりごま、さつまいも、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、淡色みそ、牛乳、なると	かんてん、もやし、みかん缶、ねぎ、いんじんに、いんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、キャベツ	麦茶 塩むすび
11木						
12金	ご飯 バナナ 小松菜とお麩の味噌汁 すき焼き風煮込み ブロッコリーのおかか和え	麦茶 ブルドネージュ	米、粉糖、板こんにゃく、焼ふ、小麦粉、砂糖、アーモンド(乾)	卵、無塩バター、淡色みそ、生揚げ、牛肉、かつお節	もやし、バナナ、はくさい、ねぎ、いんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	麦茶 せんべい
13土	カレーライス わかめスープ	麦茶 バナナクレープ	油、米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ごま	卵、豚肉、牛乳、ホイップクリーム、バター	バナナ、いんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
14日						
15月	かきたまうどん 鶏肉と舞茸の天ぷら フルーツ寒天	麦茶 しらすとおかかのおにぎり	油、米、砂糖、ゆでうどん、てんぷら粉、ごま	卵、鶏肉(胸皮なし)、しらす干し、かつお節	粉かんでん、みつば、みかん缶、まいたけ、パイン缶、ねぎ、いんじん、たまねぎ、しょうが	麦茶 クッキー
16火	ケバブ風サンドウィッチ 白アスパラのクリームスープ ジャガイモのカレー炒め ベイクドトマト	麦茶 オレンジのパフェ	油、食パン、砂糖、じゃがいも、コンプレーク	無塩バター、粉チーズ、豚肉(肩)、豆乳、牛乳、ホイップクリーム	赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、レタス、トマト、たまねぎ、さくらんぼ缶、カリフラワー、オレンジ、アスパラガス	麦茶 ビスケット

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17水	ご飯 みかん(未調理みかん缶) はんぺんと水菜のすまし汁 れんこんのはさみ焼き 里芋の煮物	麦茶 焼きビーフン	片栗粉、米、砂糖、ビーフン、さといも、ごま油	豚肉、豚ひき肉、鶏もも肉、はんぺん	れんこん、みずな、みかんに、いんじんに、いんじん、にら、たまねぎ、しょうが、しいたけ、ごぼう、キャベツ、エリンギ、いんげん	麦茶 ゼリー
18木	かやくご飯 なめこ豆腐の味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃのサラダ	麦茶 フルーツサンド	片栗粉、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	油揚げ、木綿豆腐、淡色みそ、鶏もも肉、ホイップクリーム、たら	万能ねぎ、みかん缶、ピーマン、ねぎ、いんじん、なめこ、たまねぎ、しょうが、しめじ、こんぶ、かぼちゃ、いちご	麦茶 卵ボーロ
19金	チキンカレーライス コンソメスープ わかめとちくわのさっぱり和え パインヨーグルト	麦茶 たこ焼き	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、ちくわ、たこ	もやし、トマト缶、パイン缶、ねぎ、いんじんに、いんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、あおのり	麦茶 せんべい
20土	五目チャーハン 中華スープ	麦茶 ココアラスク	油、米、食パン、砂糖、ごま油、ごま	卵、ハム、なると	ピーマン、ねぎ、たまねぎ、コーン、キャベツ	麦茶 クッキー
21日						
22月	ごはん 春雨スープ 八宝菜 三色ナムル	オレンジジュース フレンチトースト(ホイップクリーム)	片栗粉、米、食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	卵、豚肉、生クリーム、牛乳、ヨーグルト、うずら卵缶	黒きくらげ、干しいたけ、もやし、はくさい、いんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、しょうが、きゅうり、オレンジ飲料	麦茶 ビスケット
23火						
24水	パースディプレート ポテトサラダ ライス ブロッコリーポタージュ ピタパン(揚げたて)	麦茶 梅とオレンジのパースディケーキ	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	卵、無塩バター、粉チーズ、豆乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、牛乳、ホイップクリーム、エビ	いんじんに、いんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、オレンジ、いちご	麦茶 クッキー
25木	菜めしご飯 白菜とカブの味噌汁 豚肉とたけのこのオムスター炒め ほうれん草のごま和え	麦茶 スモアサンド	米、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	油揚げ、豚肉、淡色みそ	黄ピーマン、ほうれんそう、ピーマン、はくさい、いんじんに、いんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、コーン、かぶ	麦茶 卵ボーロ
26金	ロールパン ポトフ カレイのポワレ風 花野菜サラダ	麦茶 カレーピラフおにぎり	米、砂糖、ロールパン、フレッシュドレッシング、じゃがいも	無塩バター、ベーコン、かわい、ウインナー	レモン汁、レタス、もも缶、みかん缶、トマト缶、パイン缶、いんじんに、いんじん、たまねぎ、サニーレタス、コーン、キャベツ、カリフラワー	麦茶 ヨーグルト
27土	きつねうどん コーンサラダ	麦茶 プリン	砂糖、ゆでうどん、フレッシュドレッシング	油揚げ、牛乳、かまぼこ	ねぎ、いんじん、コーン、キャベツ、カットわかめ	麦茶 せんべい
28日						
			エネルギー	541 kcal	鉄	2.1 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	15.7 g	カルシウム	210 mg
			脂質	13.9 g	ビタミンC	19 mg
			塩分	1.7 g	食物繊維	2.9 g