

# 食育だより2月

令和4年 2月 1日発行

節分を過ぎると「春」といわれていますが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくなったり、寒くなったりと季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。風邪やインフルエンザ、コロナに負けないよう元気に過ごしましょう！



## 節分の恵方巻きって？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは、大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



## みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

2022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	火	ごはん 中華風かきたまスープ 酢鶏 もやしとカニカマのナムル	麦茶 リンゴとさつまいもの蒸しパン	片栗粉、米、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、すりごま、さつまいも、ごま油	卵、鶏肉、牛乳、かにこまぼこ	黒きくらげ、りんご、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり	麦茶 せんべい
2	水	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭のカレーマヨ焼き 花野菜のサラダ	麦茶 ピザトースト	米、食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング	油揚げ、淡色みそ、チーズ、ウインナー	菜の花、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、カリフラワー	麦茶 ビスケット
3	木	鬼さんプレート ピラフ 焼きそば 野菜たっぷりコンソメスープ	麦茶 サラダ巻と苺	油、米、焼きそばめん、マヨネーズ、てんぷら粉、オリーブ油	バター、豚肉、紅花いんげん、大豆、ひよこまめ、ツナ缶、ちくわ、チーズ、かにこまぼこ	焼きのり、レモン汁、レタス、ヤングコーン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こつぶ、コーン、きゅうり、えだまめ、いちご、あおのり	麦茶 ゼリー
4	金	アマトリチャーナ セロリとかぶのコロコロスープ パンパンキンサラダ	麦茶 ブルーチェ	マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油	粉チーズ、ベーコン、チーズ、牛乳	トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、きゅうり、かぼちゃ、かぶ	麦茶 クッキー
5	土	カレーライス グリーンサラダ	麦茶 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、じゃがいも、ごまドレッシング	卵、豚肉、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カリフラワー	麦茶 卵ボーロ
6	日						
7	月	菜飯ごはん なめこと豆腐のみそ汁 ホッケの塩焼き みかん(未満児:みかん缶)	麦茶 アイスボックス クッキー	米、板こんにやく、小麦粉、砂糖、グラニュー糖	卵、木綿豆腐、バター、淡色みそ、鶏もも肉、ほつかけ	れんこん、みかん缶、みかん、ねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、ごぼう	麦茶 せんべい
8	火	野菜たっぷり味噌ラーメン チンジャオロース フルーツ寒天	麦茶 おなかチーズ おにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、すりごま、ごま油	豚肉、豚ひき肉、赤みそ、チーズ、かつお節	かんてん、黄ピーマン、もやし、みかん缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、キャベツ	飲むヨーグルト
9	水	ごはん わかめの中華スープ チキン南蛮 ブロッコリーのカニカマあんかけ	麦茶 プリン・ラ・モード	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	卵、生揚げ、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム、かにこまぼこ	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ缶、わかめ	麦茶 クッキー
10	木	サンドウィッチ(タマゴ・マーガリン) コーンポタージュ 鯖のカレーパン粉焼き リーフサラダ	麦茶 みそポテト	油、片栗粉、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、フレンチドレッシング、パン粉、じゃがいも	卵、豆乳、淡色みそ、生クリーム、牛乳、さば	レタス、ベビーリーフ、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 塩むすび
11	金						
12	土	ナポリタン 水菜のサラダ	麦茶 バナナ	砂糖、フレンチドレッシング、スパゲティ、オリーブ油	バター、粉チーズ、牛乳、ウインナー	みずな、ピーマン、バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 ビスケット
13	日						
14	月	ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚肉のBBQ炒め れんこんとちくわのきんぴら	麦茶 ガトーショコラ	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、油揚げ、バター、豚肉、淡色みそ、ホイップクリーム、ちくわ	れんこん、パイン缶、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	麦茶 卵ボーロ
15	火	バースディメニュー ロコモコ丼 オニオンスープ シャキシャキ野菜と大根のサラダ	麦茶 3種の彩り フルーツケーキ	米、小麦粉、砂糖、強力粉、パン粉、ごま油、ごま	卵、バター、粉チーズ、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、ゆで卵、ホイップクリーム、かつお節	焼きのり、みずな、みかん缶、トマト、たまねぎ、だいこん、キャベツ、キウイフルーツ、かぼちゃ、いちご	麦茶 クッキー
16	水	ごはん 豚汁 じゃこときゅうりの甘酢和え みかん(未満児:みかん缶)	麦茶 たこ焼き	油、米、板こんにやく、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ごま油	豚肉、淡色みそ、たこ、しらす干し、かれい、かつお節	みかん缶、みかん、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、きゅうり、キャベツ、わかめ、あおのり	麦茶 ゼリー

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	木	ブロッコリーとベーコンのバター醤油パスタ ミックスコールスロー 人参のポタージュ	麦茶 キンパ風おにぎり	米、砂糖、スパゲティ、ごま油、ごま、オリーブ油	バター、豆乳、牛乳、牛ひき肉、ベーコン	焼きのり、ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、たくあん、セロリ、しょうが、しめじ、キャベツ	麦茶 せんべい	
18	金	お星さまカレー レタススープ ツナと大根のサラダ オレンジゼリー	麦茶 ハートのパイ	ミルクココア	米、マヨネーズ、じゃがいも、ごま、グラニュー糖	卵、豚肉、牛乳、ツナ缶、かつお節	焼きのり、レタス、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン	麦茶 ビスケット
19	土	親子丼 あおさのみそ汁	麦茶 スティックパン	油、米、砂糖、コッペパン	卵、淡色みそ、鶏肉	たまねぎ、あおさ	麦茶 クッキー	
20	日							
21	月	ごはん ほうれん草のポタージュ ミートボールトマトソースがけ れんこんとブロッコリーのゴロゴロサラダ	麦茶 バイクドバナナ	米、マヨネーズ、パン粉、すりごま、じゃがいも、ごまドレッシング、グラニュー糖、オリーブ油	卵、バター、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、スライスチーズ	れんこん、トマト缶、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、ごぼう、コーン	麦茶 卵ボーロ	
22	火	五目炊き込みごはん あさりのみそ汁 白身魚のみぞれがけ さつまいものレモン煮	麦茶 チーズトースト	油、片栗粉、米、板こんにやく、食パン、砂糖、マヨネーズ、さつまいも	油揚げ、淡色みそ、チーズ、たら、あさり	万能ねぎ、レモン汁、にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、わかめ	麦茶 ヨーグルト	
23	水							
24	木	ごはん はんぺんのお吸いもの 鶏のネギみそ焼き 切り干し大根のサラダ	麦茶 オレンジジュース フライドポテト	油、米、砂糖、フライドポテト、ごま油	淡色みそ、赤みそ、鶏肉、はんぺん、ツナ缶	切り干しだいこん、みつば、ねぎ、にんじん、こまつな、キウイフルーツ、オレンジ果汁飲料	麦茶 せんべい	
25	金	ロールパン ベーコンとキャベツのトマトスープ 鮭のクリーム煮 マカロニサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	油、米、小麦粉、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ	バター、牛乳、ベーコン、さけ	トマト缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 クッキー	
26	土	中華丼 春雨スープ	麦茶 コーンフレーク	片栗粉、米、砂糖、はるさめ、ごま油、コーンフレーク	豚肉、牛乳、うずら卵	黒きくらげ、干しいたけ、はくさい、にんじん、しょうが、コーン	麦茶 ビスケット	
27	日							
28	月	カレーうどん 白菜とゆずの漬物 桃缶	麦茶 苺のパパロア	油、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	油揚げ、豚肉、生クリーム、牛乳、ゼラチン	塩こんぶ、ゆず、ゆず果汁、もも缶、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	麦茶 せんべい	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	584 kcal	たんぱく質	17.2 g	鉄	1.9 mg	
		脂質	13.3 g	カルシウム	227 mg	ビタミンC	21 mg	
		塩分	1.5 g	食物繊維	4.6 g			