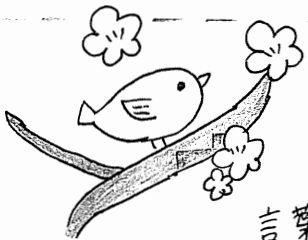


2月の給食だより

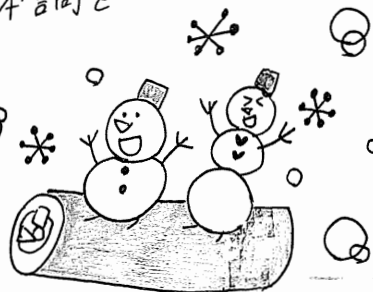
平成31年 2月 1日 めばえのにわ保育園

				1(金)		2(土)	
				ご飯・とりの照り焼き・じゃが芋のチーズ焼き ミネストローネ	ご飯・鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁		
				☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ プロセスチーズじゃが芋も にんじん グリーンピース ☆ にんじん たまねぎ キャベツマトホール缶詰	☆ 精白米 ☆ さけ キャベツ 生しいたけ にんじん たまねぎ ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ ☆ 生いも板こんにゃく		
				五平餅・牛乳(3時) ☆ 精白米 ごま ☆ 普通牛乳	りんごゼリー・牛乳(3時) ☆ りんごジュース 寒天りんご ☆ 普通牛乳		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)		
まきずし・ごまめ・花魁のすまし汁	ご飯・赤魚の煮付け・五目きんぴら・納豆汁	ご飯・豚肉のネギ塩焼き・ブロッコリー 豆乳スープ	ご飯・プリの塩焼き・酢の物 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯・鶏の葛煮・ひじき・ほうれん草のサラダ けんちん汁	焼きビーフン・卵焼き・みそ汁(里芋)		
☆ 精白米 焼きのり きゅうり 納豆 まぐろ水煮缶詰 ☆ 田作り づゆ ☆ 親世ふ たまねぎ 乾わかめ	☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき こねぎ ごま ☆ 納豆 にんじん キャベツ こねぎ	☆ 精白米 ☆ ふたかたロース(赤肉) 根菜ねぎ にんじん ☆ だいずもやし ☆ ブロッコリー ☆ 豆乳じゃが芋も にんじん たまねぎ こねぎ	☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ きゅうり 乾わかめ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ こねぎ	☆ 精白米 ☆ 鶏もも ☆ ひじき ほうれん草 にんじん ごま ☆ にんじん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ	☆ ビーファン ふたかた キャベツ 青ピーマン ☆ だいずもやし にんじん ☆ 鶏卵 ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ		
節分まめ・みかん・牛乳(3時) ☆ 大豆 ☆ みかん	マカロニきなこ・バナナ・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スバグティ きな粉 いりごま ☆ バナナ	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナりんご キウイフルーツ	ポパイケーキ・牛乳(3時) ☆ ほうれん草 ごま 普通牛乳 鶏卵 ホットケーキミックス	ワカメとジャコのかりんとう・牛乳(3時) ☆ 乾わかめ しらす干し 薄力粉 鶏卵 ごま ☆ 普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳		
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)		
建国記念日	ご飯・鮭のバター醤油焼・五目きんぴら すまし汁(鮓・わかめ)	ご飯・キャベツ入りメンチカツ ペイゴじゃが・野菜のミルクスープ	ひじきごはん・厚揚げと大根のそぼろ煮 かきたま汁	鮓ごはん・きゃべつつの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも)	ご飯・肉じゃが・納豆 すまし汁(大根・油揚げ)		
	☆ 精白米 ☆ さわら 無塩バター ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねぎ ☆ 親世ふ 乾わかめ たまねぎ にんじん	☆ 精白米 ☆ ふたひき肉 牛ひき肉 キャベツ たまねぎ 薄力粉 パン粉 ☆ じゃが芋も パセリ ☆ たまねぎ こまつな にんじん ふなしめじ	☆ 精白米 ひじき にんじん えのきたけ ☆ 生揚げ だいこん 鶏ひき肉 こねぎ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれん草	☆ 精白米 さけ ごま ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ じゃが芋も 葉ねぎ 油揚げ	☆ 精白米 ☆ ふたかたロース にんじん たまねぎ ☆ じゃが芋 グリーンピース ☆ 納豆 ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ		
	ミルクわらび餅・牛乳(3時) ☆ 普通牛乳 きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・ヤクルト ☆ 食パン いちごジャム ☆ 乳酸菌飲料	ココアバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	きなこ団子・牛乳(3時) ☆ 白玉粉 木綿豆腐 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	みかん・お菓子(3時)・チーズ・牛乳(3時) ☆ みかん ☆ サラダせんべい		



新年を迎え、あつというまに2月となりました。
暦の上では春となりますが、「三寒四温」の言葉のように気温の変化が大きく体調を

崩しやすい時期です。手洗いなどの
基本の感染症予防や、バランスのよい食事
を心がけ、寒さの厳しい2月も元気にすごし
ましょう!



節分

節分では「豆まき」をしますね。「魔目(まめ)」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通い、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。

🐟 イワシ... 鬼は焼いたイワシのにおいが嫌いだそうです。
🍣 鬼万巻... 巻き寿司は、福を巻き込むと言われ縁起が良いようです。



18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ 野菜のミルクスープ ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん	ご飯・高野のから揚げ・コーンサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶなしめじ こねぎ 普通牛乳	ご飯・春雨の中華炒め・葱入り卵焼き 生姜風味スープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ ぶたひき肉 青ピーマン だいずもやし にんじん ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ だいこん にんじん ぶなしめじ こねぎ しょうが	ご飯・サバの胡麻揚げ ほうれん草ときのこの胡麻和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ ほうれんそう 生しいたけ にんじん いりごま ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こねぎ	ご飯・ワカサギの胡麻焼・野菜ソテー 卵スープ ☆ 精白米 ☆ わかさぎ ごま ☆ たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン ☆ 葉ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	親子丼ぶり・里芋の土佐煮 みそ汁(わかめ・えのき) ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ さといも 削り節 ☆ えのきたけ たまねぎ 乾わかめ
ツナパン・牛乳(3時) ☆ まぐろ油漬缶詰 グリーンピース コーンミール ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳(3時) ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	きなこ豆・りんご・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ りんご	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	野菜チップ・牛乳(3時) ☆ じゃがいも くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	りんごとレーズンのケーキ・牛乳(3時) ☆ りんごレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)		
中華丼・煮玉子・わかめスープ ☆ ぶたかた ロース(赤肉) はくさい にんじん たまねぎ きくらげ ☆ 鶏卵 ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん ごま	ご飯・お豆腐ナゲット・ブロッコリー みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ ブロッコリー ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ	ご飯・麻婆豆腐・はるさめスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン ほんしめじ ☆ にんじん たまねぎ はるさめ チンゲンサイ	ご飯・ししゃものフライ・大根ナムル みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し 薄力粉 ☆ にんじん だいこん ごま こまつな ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ		
胡麻クッキー・牛乳(3時) ☆ ごま 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ いりごま ☆ 普通牛乳	ブルーン・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ 干しブルーン ☆ サラダせんべい	ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ じゃがいも コーンミール まぐろ油漬缶詰 ☆ 普通牛乳		

大豆のえいよう



大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養価が高く、良質なたんぱく質が含まれています。血中コレステロールの低下作用、肥満改善などの効果もありますよ。
また、いろいろな豆類に多く含まれているのが「食物繊維」です。近年は食物繊維の摂取が不足している人も多くいます。豆類をうまく食事に取り入れて、普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

めばえのにお保育園 ホームページ

毎月の給食だよとおすすめレシピを載せています。ぜひご覧下さいね。

- 鶏ねぎうどん
 - ひじきとブロッコリーの火炙り物
- 今月更新
予定です。

QRコード



免疫力アップで「インフルエンザ」予防!!

◎ 細胞を強くしてウイルスの侵入を防ぐ

- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよくすることが基本です!
- ★ たんぱく質... 免疫細胞の原料となる
- ★ ビタミン・ミネラル... 免疫をうまくはたらかせるため

◎ 腸内環境を整える

腸の健康は「免疫力の維持」に役立ちます!

- ★ 発酵食品... 納豆、ヨーグルト、キムチなど
- ★ 食物繊維... 海藻、野菜、豆類など

◎ あたたかいXニューを

体温が上がると免疫力も高まります!

- ★ 血行促進作用のある食品... ねぎ、しょうがなど
- ★ 料理を冷めにくくする工夫... とろみをつける

手洗いやうがい、十分な休息に加え、バランスの良い食事で「インフルエンザ」等の感染症を予防しましょう。

