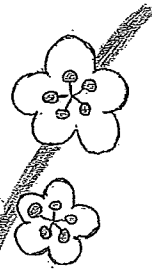


2月の給食だより

令和 2年 2月 1日 めばえのいわ保育園

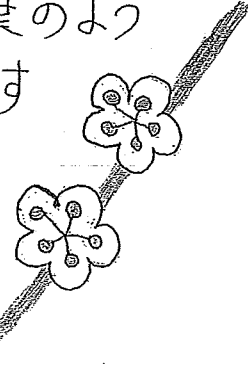
					1(土)
					牛丼・バイド里芋・みそ汁(なめこ) ★牛肉 たまねぎ 長ねぎ 精白米 ★里芋 ★なめこ たまねぎ 油揚げ ねぎ
					ヨーグルトリングケーキ・牛乳 ★プレーンヨーグルト りんご ★普通牛乳
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
巻きずし(納豆巻き・シーチキン巻) フロッコーのお好み焼き・すまし汁(花菜) ★精白米 焼きのり 納豆 ツナ缶 きゅうり ★フロッコー 人参 かまぼく ★花巻 たまねぎ 白菜 人参	ご飯・豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物・みそ汁(かぼちゃ) ★精白米 ★豚肉 にんじん ほんしめじ えのきたけ ねぎ ★切干大根 人参 ★にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ご飯・赤魚の煮付け 小松菜のお浸し・かきたま汁 ★精白米 ★赤魚 ★小松菜 にんじん キャベツ ★鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ	ご飯・健康ふりかけ・干草焼・里芋の土佐煮 みそ汁(白菜・油揚げ) ★精白米 ★あおのり いりごま しらす干し ★鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ グリンピース ★さといも かつお節 ★はくさい にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・鱈の白みそ焼き・ほうれん草の磯和え すまし汁(豆腐) ★精白米 ★さわか ★ほうれんそう にんじん あおのり キャベツ ★豆腐 にんじん たまねぎ えのきたけ	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(大根) ★精白米 ★にんじん たまねぎ 豚肉 じゃがいも さやえんどう ★納豆 ★だいこん にんじん 油揚げ ねぎ
節分まめ・みかん・牛乳 ★大豆 ☆普通牛乳 ★みかん	ポップコーン・ブルー・牛乳 ★ポップコーン ☆ブルー ★普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳 ★おから バナナ ホットケーキ 鶏卵 ★普通牛乳	マカロニきなこ・みかん・牛乳 ★マカロニ きな粉 いりごま ☆普通牛乳 ★みかん	さつまいものケーキ・牛乳 ★さつまいも バター 普通牛乳 鶏卵 ★普通牛乳	お菓子・りんご・チーズ・牛乳 ★お菓子 ☆りんご ★プロセスチーズ ☆普通牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
大豆入り野菜カレー・きのこリゾー すまし汁(小松菜) ★豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ ★えのきたけ にんじん ★ たまねぎ にんじん 小松菜	建国記念日	ゆかりご飯・鮭のチャンチャン焼き すまし汁(大根) ★精白米 ゆかり ★さけ キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ★にんじん だいこん 油揚げ ねぎ	ご飯・鶏肉のマヨみそ焼き・野菜ソテー すまし汁(えのきたけ) ★精白米 ★鶏肉 ★たまねぎ 白菜 にんじん ぶなしめじ バター ★えのきたけ たまねぎ にんじん	ご飯・ぶりの煮つけ・ツナの酢の物 かきたま汁 ★精白米 ★ぶり ★キャベツ にんじん わかめ ツナ缶 きゅうり ★鶏卵 にんじん たまねぎ ごまつな	焼きうどん・小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁(かぶ) ★うどん 豚肉 にんじん もやし 青ピーマン 焼きのり ★ごまつな 油揚げ にんじん ★かぶ にんじん たまねぎ
ジャムサンド・牛乳 ★食パン いちごジャム ★普通牛乳		りんごトレーズンのケーキ・牛乳 ★りんご トレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ★普通牛乳	豆乳わらび餅・牛乳 ★豆乳 きな粉 ごま ★普通牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳 ★バナナ ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ★普通牛乳	ゆかりおにぎり・牛乳 ★ご飯 ゆかり ★普通牛乳



新年を迎え、あ、という間に2月となりました。

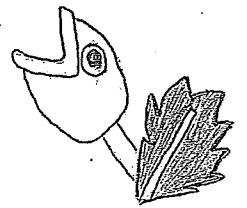
暦の上では春ですが、「三寒四温」の言葉のように気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。手洗いなどの感染予防を

しっかり行い、栄養を十分に摂り、寒さの厳しい2月も元気に過ごしましょう。



2月3日 節分

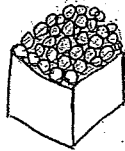
「節分」は日本に古くから伝わる大切な行事です。節分には、豆まきをしたり、恵方巻きを食べる風習があります。ご家庭でもぜひ、節分の行事食を楽しんでみて下さいね!



17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ロールパン・さつまいものシチュー 玉子サラダ・バナナ ★ロールパン ★さつまいも 鶏肉 普通牛乳 たまねぎ にんじん シチュールウ グリンピース ★鶏卵 きゅうり にんじん ★バナナ 塩昆布おにぎり・牛乳 ★精白米 塩昆布 ごま ★普通牛乳	ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 ブロッコリーのごまあえ・きのこスープ ★精白米 ★メルルーサ ★ブロッコリー にんじん ごま ★ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ご飯・豚内のネギ塩焼き・ペイクドじゃが ミネストローネ ★精白米 ★豚肉 もやし ねぎ ★じゃがいも あおのり ★にんじん たまねぎ キヤベツ トマトジュース コーン	ご飯・さばの煮付け ほうれん草とコーンのソテー・みそ汁(白菜) ★精白米 ★さば ★ほうれん草 コーン ぶなしめじ バター ★はくさい 油揚げ ねぎ にんじん たまねぎ	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 生姜風味スープ ★精白米 ★緑豆はるさめ 豚肉 にんじん 青ピーマン しいたけ ★鶏卵 ★しょうが たまねぎ にんじん だいこん	ご飯・お豆腐グラタン・中華レタススープ ★精白米 ★絹ごし豆腐 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏肉 ★レタス たまねぎ にんじん ごま
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
振替休日	親子丼ぶり・かぼちゃのチーズ焼き みそ汁(かぶ) ★鶏卵 鶏肉 たまねぎ のり ★かぼちゃ プロセスチーズ ★かぶ にんじん たまねぎ	ご飯・ ^{魚子} 胡麻焼・大根ナムル かきたま汁 ★精白米 ★ ^{魚子} ごま ★にんじん だいこん ごま ★鶏卵 にんじん たまねぎ ごまつな	ご飯・ポークビーンズ・ブロッコリーサラダ 豆乳スープ ★精白米 ★大豆 豚肉 にんじん たまねぎ グリンピース ★ブロッコリー にんじん ★豆乳 はくさい たまねぎ にんじん	ご飯・カレイのあんかけ・さつまいもサラダ すまし汁(小松菜・豆腐) ★精白米 ★まがれい ★さつまいも きゅうり にんじん 鶏卵 ★こまつな 豆腐 にんじん たまねぎ	わかめごはん・高野豆腐の戻し・こふきいも みそ汁(きゃべつ) ★精白米 わかめ ごま ★凍り豆腐 鶏卵 にんじん しいたけ さやえんどう ★じゃがいも あおのり ★キヤベツ にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ
	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ★豆乳 オレンジジュース 寒天 ★普通牛乳	レーズン入りむしパン・牛乳 ★ホットケーキミックスレーズン 普通牛乳 鶏卵 ★普通牛乳	玄米フレーククッキー・ヤクルト ★無塩バター 玄米フレーク 小麦粉 ★乳酸菌飲料	アンコサンド・牛乳 ★食パン こしあん ★普通牛乳	きなこ豆・みかん・牛乳 ★大豆 きな粉 ごま ★普通牛乳 ★みかん



大豆の栄養



大豆には、肉にも匹敵するほどの良質なたんぱく質が含まれ、「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、疲労回復機能などがあります。また、食物繊維、ビタミン、カルシウム、鉄なども豊富に含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品を上手に食事に取り入れて、普段から健康な身体づくりを心がけましょう！

インフルエンザ予防のために

◎細胞を強くしてウイルスの進入を防ぐ。
主食・主菜・副菜をそろえ、食事のバランスを良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…免疫を上手に働かせる。

◎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。



◎温かいメニューを取り入れる
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、生姜など。
★料理を冷めにくくする工夫…とろみをつける。