



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|---|--|--|--|
| 風食 |  <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。 噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> | | | | <p>1 まめまき</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのカレー竜田 いわし・カレー粉・片栗粉・油・塩</p> <p>冬の焼き野菜 かぶ・人参・ブロッコリー・油・塩</p> <p>鬼除け汁 水炊き大豆・人参・大根・ごぼう・里芋・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>のり巻き 牛乳 米・酢・塩・砂糖・焼きのり・マヨドレ・魚肉ソーセージ・胡瓜</p> | <p>2</p> <p>五目ごはん 米・鶏もも・ごぼう・人参・干し椎茸・飯こんにやく・いんげん・だし・塩・醤油・みりん・酒</p> <p>豆腐のすまし汁 木綿豆腐・カットわかめ・ねぎ・玉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p> |
| おやつ | <p>福</p> | | | | | |
| 風食 | <p>4</p> <p>ハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・トマト・ハヤシルウ・ケチャップ・ウスターソース</p> <p>白菜サラダ 胡瓜・白菜・人参・かつお節・塩</p> <p>こんにやくステーキ こんにやく・砂糖・醤油・ごま油</p> <p>フルーツ</p> | <p>5</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のピザ焼き 鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ピザ用チーズ・塩</p> <p>元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 じゃが芋・チンゲン菜・玉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>6</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・しめじ・油・味噌・醤油・酒・みりん・砂糖</p> <p>きんぴらごぼう★ ごぼう・人参・こんにやく・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒</p> <p>すまし汁 大根・ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> | <p>7</p> <p>ごはん</p> <p>レバーの唐揚げ 鶏レバー・鶏むね肉・生姜・醤油・酒・みりん・片栗粉・油</p> <p>小松菜のツナ酢和え 小松菜・もやし・コーン・ツナ・醤油・砂糖・酢</p> <p>みそ汁 しめじ・玉ねぎ・人参・えのき・菜ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>8</p> <p>ゆかりごはん 米・ゆかり</p> <p>厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油</p> <p>筑前煮★ 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・たけのこ・こんにやく・だし・醤油・砂糖・みりん・酒</p> <p>しじみ汁 しじみ・だし・菜ねぎ・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> | <p>9</p> <p>さげごはん 米・鮭・醤油・ごま・みりん</p> <p>みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・菜ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p> |
| おやつ | <p>大学芋★牛乳 さつま芋・油・水・砂糖・醤油・ごま</p> | <p>ボンデーション 牛乳 白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩</p> | <p>おさかなおにぎり 牛乳 米・しらす・小松菜・もやし・油・酒・砂糖・塩</p> | <p>バナナケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・砂糖・マーガリン・バナナ</p> | <p>マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット</p> | おやつ |
| 風食 | <p>11</p> <p>建国記念日</p>  <p>NATIONAL FOUNDING DAY</p> | <p>12</p> <p>きつねうどん ゆでうどん・油揚げ・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・醤油・みりん・塩</p> <p>もやしの塩ごま和え もやし・ほうれん草・コーン・醤油・塩・ごま</p> <p>ちくわのりマヨ和え★ ちくわ・マヨドレ・青のり</p> <p>フルーツ</p> | <p>13</p> <p>ごはん</p> <p>かに玉あんかけ 卵・かにかまぼこ・たけのこ・干し椎茸・ねぎ・砂糖・醤油・オイスターソース・酢・片栗粉・鶏がらだし</p> <p>じゃが芋のベーコン炒め じゃが芋・ベーコン・ピーマン・油・塩</p> <p>春雨スープ チンゲン菜・ねぎ・人参・コーン・醤油・鶏がらだし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> | <p>14</p> <p>ごはん</p> <p>魚の照りマヨ焼★ 白身魚・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒・マヨドレ</p> <p>ほうれん草のアーモンド和え ほうれん草・人参・アーモンド・醤油・砂糖・味噌</p> <p>かぼちゃの豆乳汁 かぼちゃ・玉ねぎ・菜ねぎ・水・コンソメ・豆乳・塩</p> <p>フルーツ</p> | <p>15</p> <p>おべんとうの日</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・カットわかめ・ねぎ・玉ねぎ・だし・味噌</p>  <p>フルーツ</p> | <p>16</p> <p>チキンライス 米・鶏もも・玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ・コンソメ・塩</p> <p>野菜スープ ほうれん草・コーン・人参・玉ねぎ・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p> |
| おやつ | | <p>鮭おにぎり 牛乳 米・鮭・酒・焼きのり</p> | <p>あべかわマカロニ 牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖</p> | <p>すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏肉・椎茸・大根・人参・ごぼう・里芋・菜ねぎ・醤油・塩</p> | <p>ツナコーンパン 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・ツナ・コーン・マヨドレ</p> | おやつ |
| 風食 | <p>18</p> <p>親子丼 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・菜ねぎ・卵・醤油・みりん・砂糖</p> <p>白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油</p> <p>厚揚げの煮物★ 厚揚げ・醤油・砂糖・みりん・塩・だし</p> <p>フルーツ</p> | <p>19</p> <p>鬼っ子ライス 米・昆布・人参・醤油・みりん・とろろ昆布・とんがりコーン・焼きのり</p> <p>鶏の照焼 鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜</p> <p>はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・ハム・小松菜・トマト・マヨドレ</p> <p>クリームシチュー じゃが芋・人参・玉ねぎ・ほうれん草・牛乳・シチューミックス</p> <p>フルーツ</p> | <p>20</p> <p>ごはん</p> <p>大根と豚肉の炒め煮 大根・油・砂糖・塩・豚肉・醤油・酒・砂糖・片栗粉</p> <p>ほうれん草とえのきのお浸し ほうれん草・えのき・人参・醤油</p> <p>かきたま汁 卵・しめじ・玉ねぎ・人参・だし・醤油・塩・片栗粉</p> <p>フルーツ</p> | <p>21</p> <p>ごはん</p> <p>魚のマッシュフライ★ 赤魚・塩・小麦粉・卵・パセリ・マッシュポテト</p> <p>ひじきの煮物 さつま芋・ひじき・油揚げ・油・だし・醤油・みりん・砂糖</p> <p>みそ汁 白菜・人参・えのき・菜ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>22</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ 鶏ひき肉・木綿豆腐・パン粉・片栗粉・砂糖・塩・醤油・みりん・酒・砂糖</p> <p>キャベツの酢の物 キャベツ・胡瓜・人参・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 かぼちゃ・人参・切干大根・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>23</p> <p>中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉</p> <p>わかめの味噌汁 わかめ・油揚げ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p> |
| おやつ | <p>きな粉団子 牛乳 上新粉・白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩</p> | <p>豆乳フレンチトースト 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖・卵・砂糖・豆乳・粉糖</p> | <p>ココア蒸しパン 牛乳 蒸しパンミックス・ココア・牛乳・卵・砂糖</p> | <p>納豆焼き 牛乳 ひきわり納豆・キャベツ・梅干し・しらす干し・白ごま・青のり・米粉・片栗粉・ごま油・水・醤油・砂糖</p> | <p>たぬきおにぎり 牛乳 米・たかす・醤油・みりん・白ごま・かつお節・青のり</p> | おやつ |
| 風食 | <p>25</p> <p>ごはん</p> <p>さわらとごぼうの煮つけ さわら・ごぼう・油・生姜・醤油・酒・砂糖</p> <p>だいこんサラダ★ 大根・人参・コーン・ツナ・マヨドレ</p> <p>みそ汁 里芋・もやし・長ネギ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>26</p> <p>ごはん</p> <p>焼きコロッケ じゃが芋・マッシュポテト・合い挽き肉・玉ねぎ・人参・塩・パン粉・油・ウスターソース</p> <p>人参とブロッコリーのサラダ 人参・ブロッコリー・砂糖・塩・油</p> <p>コーンスープ コーン・クリームコーン・ねぎ・油・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p> | <p>27</p> <p>わかめご飯</p> <p>炒り豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・ひじき・干しシイタケ・人参・玉ねぎ・油・醤油・砂糖・みりん・片栗粉</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ・醤油・砂糖・グリーンピース・だし</p> <p>みそ汁 大根・ねぎ・なめこ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> | <p>28</p> <p>ごはん</p> <p>みそポテト★ じゃが芋・小麦粉・卵・水・味噌・砂糖・醤油・水・油</p> <p>中華風あえ物 もやし・人参・小松菜・酢・砂糖・醤油</p> <p>八宝汁 豚肉・白菜・ねぎ・たけのこ・人参・椎茸・うずらの卵・生姜・にんにく・ごま油・水・塩・醤油・砂糖・片栗粉</p> <p>フルーツ</p> |  | |
| おやつ | <p>コーンポテト揚げ 牛乳 餃子の皮・マッシュポテト・コーン・ピザ用チーズ・塩・油</p> | <p>焼きビーフン 牛乳 ビーフン・豚肉・玉ねぎ・干しシイタケ・ピーマン・干しエビ・油・コンソメ・醤油・酒・ごま油</p> | <p>ヨーグルトポムポム 牛乳 ホットケーキ粉・マーガリン・砂糖・卵・ヨーグルト・りんご</p> | <p>たくあんおにぎり 牛乳 米・たくあん・焼きのり・塩・ごま油</p> | | おやつ |

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行する季節です。外から帰ったら「うがい、手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと取り、風邪に負けないように気をつけましょう。

風邪を予防する栄養素



たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、けがや病気に対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。

卵、肉、魚、大豆など



ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないための必要な栄養素です。



いちご、ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。不足すると、粘膜が弱くなり風邪をひきやすくなります。



レバー、かぼちゃ、チーズなど

節分…冬から春へ

節分は、字のとおり季節の変わり目のことで本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。現在では立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃に巡ってきます。

保育園では2月1日に豆まきを行います♪

豆まき

暦の上で2月4日からは春、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられていたため、それを追い払うために豆を鬼にぶつけるのが豆まきです。

そして自分の年の数だけの豆を食べ1年間の無病息災を願います。

今年も子どもたちと一緒に「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたいと思います。



節分の恵方巻って？

古くから、節分の日には、恵方を向いて食べると縁起がいいとして、丸かぶり寿司、恵方寿司、吉方寿司、などいろいろな食べ物がありました。そこに、商売繁盛や無病息災などを願う風習が加わり、恵方巻を食べる由来とされます。

今では、「恵方巻」といえば節分の日を食べるものであると広く認知されるほどに広がりました。節分を境に迎える新しい年を良い年にしたいと願い、厄除けを行います。その節分に願いを込めて食べる行事食として定着したのが恵方巻なのです。

2月1日に保育園もおやつでのり巻きが出ます♪

