

給食だより



しゃか第二保育園

2月3日は節分です♪

節分の日には豆まきをして、悪い鬼を追い払いましょう。

「節分」とは、季節の変わり目という意味です。本来は1年に4回ありますが、今では立春の前を指す場合が多いようです。「鬼は外、福は内」と元気な声で豆をまいて、1年間

元気に過ごせるようにお祈りをします。自分の年よりひとつ多く豆を食べると、その年は病気をしないといわれています。

おうちでも家族の健康を願って豆まきをしてみてくださいはいかがですか？

大豆の栄養

大豆には、肉と同じくらいの良質なタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、栄養素がたくさん含まれています。大豆製品には、豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆば・モヤシ・枝豆などがあります。節分には豆だけでなく、大豆を食べて体に取り入れるのもいいですね。しっかり食べて元気にすごしましょう。

かぜに注意

寒い日が続く、感染症や風邪がはやっています。食事や睡眠に気をつけ、疲れがたまってきたら体を休めるようにしましょう。生活のリズムも整えましょう。



1月の栄養報告です

平均した数値なので、クラス等により誤差があります

| 3歳未満児 | | | 3歳以上児 | | |
|--------------|---------|--------|--------------|---------|--------|
| エネルギー (Kcal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | エネルギー (Kcal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) |
| 目標 411 | 16, 1 | 15, 0 | 目標 542 | 19, 5 | 17, 3 |
| 平均 403 | 15, 8 | 14, 1 | 平均 521 | 20, 7 | 18, 0 |

☆給食献立予定表☆

| 2月 | 曜日 | 10時おやつ | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|----|----------|----------|----------------------------|-------------|
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | ビスケット | ご飯 | 肉じゃが 胡麻和え みそ汁 | はちみつレモンゼリー |
| 3 | 火 | ととチーズ | ごま豆ご飯 | 白身魚フライ ほうれん草ナムル 中華コーンスープ | いちごババロア |
| 4 | 水 | ミニフッシュ | ご飯 | 炒り豆腐 かぼちゃ甘煮 みそ汁 | ふがし☆果汁 |
| 5 | 木 | バナナ♡ | | カレーライス 三色なます コンソメスープ | あげせん☆牛乳 |
| 6 | 金 | ウエハース | なめたけご飯 | ミートボール マカロニサラダ 中華スープ | チョコぱん☆果汁 |
| 7 | 土 | せんべい | ご飯 | 肉野菜炒め ツナサラダ みそ汁 | ヨーグルト |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | はちみつ昆布 | ご飯 | 五目ビーフン炒め さつま芋甘煮 みそ汁 | マカロニあべかわ |
| 10 | 火 | クラッカー | かおりご飯 | 鮭フライ 大根サラダ みそ汁 | ぷりん |
| 11 | 水 | | | 建国記念日 | |
| 12 | 木 | みかん♡ | あんぱん | ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ | えびせん☆牛乳 |
| 13 | 金 | りんご | ご飯 | ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 豚汁 | ポテコ☆果汁 |
| 14 | 土 | | | 保育参観 | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | キューイフルーツ | ご飯 | 鶏肉と里芋煮物 サラダスパ みそ汁 | ぼんせん☆果汁 |
| 17 | 火 | たまごボーロ | ゆかりごはん | カジキまぐろのマヨ焼き 大根サラダ みそ汁 | ヨーグルト |
| 18 | 水 | バナナ | ご飯 | エビしゅうまい 三色ナムル 春雨スープ | ちよぼちよぼ☆果汁 |
| 19 | 木 | いちご♡ | | カレーライス カニサラダ みそ汁 | カルピスゼリー |
| 20 | 金 | せんべい | わかめご飯 | 豆腐ボール ほうれん草のごま和え みそ汁 | ピーナッツサンド☆豆乳 |
| 21 | 土 | ミニゼリー | | 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか和え みそ汁 | ヨーグルト |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | ミニフッシュ | ご飯 | 鶏肉のオイスター炒め ポテトサラダ みそ汁 | ドーナッツ☆果汁 |
| 24 | 火 | パン | 菜飯 | 揚げカレイのみぞれ煮 蒸しかぼちゃ みそ汁 | 蒸しパン |
| 25 | 水 | バナナ♡ | ミニクロワッサン | 中華そば(醤油) キャベツのお浸し ミントマト | おせんべい☆果汁 |
| 26 | 木 | りんご | ご飯 | 麻婆豆腐 中華サラダ ニラスープ | スイートポテト☆牛乳 |
| 27 | 金 | ミニトマト | ひじきご飯 | すき焼風煮 あさ漬け みそ汁 | リエム☆果汁 |
| 28 | 土 | | | パン みかん 果汁 | |

♡全員

* ※食材の都合により献立内容を変更する場合がありますがご了承ください。