

月	火	水	木	金	土
		ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです	レーズンパン まりあげ キャベツのうめあえ コンソメスープ	おにごはん ひじきとだいずのサラダ すましじる	おべんとう
おにはそと うくち		10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
		3じのおやつ	みかん	いまがわやき ぎゅうにゅう	かし りんごジュース
		りにゅうしょく	おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいにひきにくに	ベビーランチ
5	6	7	8	9	10
ごはん マーボー豆腐 つけもの ちゅうかスープ	ゴマロール さかなのおろしにれんこんの ツナマヨあえ すましじる	ハヤシライス ブロッコリーとベーコンのソテー みそしる	ロールパン タンドリーチキン ほうれんそうとしめじの いためもの コンソメスープ	ごもくやきそば ハッシュドポテト コンソメスープ	ツナピラフ やさいソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし ぎゅうにゅう	ブルーベリー ヨーグルト	たこやき ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいにひきにくに	おかゆ・やさいににぎかな	おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいにひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに	やさいいりおかゆ ふに
12	13	14	15	16	17
ふりかえきゅうじつ	さけごはん きりぼしだいこんのもの みそしる	マーブルパン ハートのコロケ はるさめのちゅうか サラダ すましじる	ごはん さかなのこうみやき もやしのナムル みそしる	ちゃんぽんめん しゅうまい ミッキーチーズ	しょくいんけんしゅう
	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
	とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	ハートのプリン	かし ぎゅうにゅう	むしパン ぎゅうにゅう	
	おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいにひきにくに	おかゆ・やさいににぎかな	くたくたうどん やさいに・とうふに	
19	20	21	22	23	24
こめこパン かぼちゃの クリームシチュー ブロッコリー かきたまスープ	さつまいもごはん とりにくとだいこんの いためもの みそしる	ワンプレートごはん ハンバーグ ほうれんそうのソテー すましじる	ウインナーナポリタン スパゲッティ じゃがいものオイルむし ひとくちゼリー コンソメスープ	てんのうたんじょうび	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		むぎちや
かし ぎゅうにゅう	メロンパン ぎゅうにゅう	ケーキ ぎゅうにゅう	バナナとおからのケーキ ぎゅうにゅう		かし りんごジュース
おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいににぎかな	おかゆ・やさいにひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに		やさいいりおかゆ にぎかな
26	27	28	29	そのひにつかうしょくざいのイラストがのってるよ。 なににはいつているかな？ さがしてみてね！	
たまごいりなめし きりこんぶのもの みそしる	おたのみランチ	カレーうどん ポパイサラダ ヨーグルト	ロールパン さかなのマヨコーンやき ゴマずあえ コンソメスープ		
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		
かし りんごジュース	ブッセ ぎゅうにゅう	むしパンケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうかん		

☆献立は食材により

# 給食だより

## 2月の目標

### 食事マナーを身に付けよう



暦の上では立春を迎えますが、1年で最も寒いと言われているのが2月です。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんはしっかり食べましょう！  
2月といえば、節分！保育園では2日(金)に鬼ごはんと大豆を使ったサラダが出ます。残さず食べて、鬼にも負けない体を作りましょう！



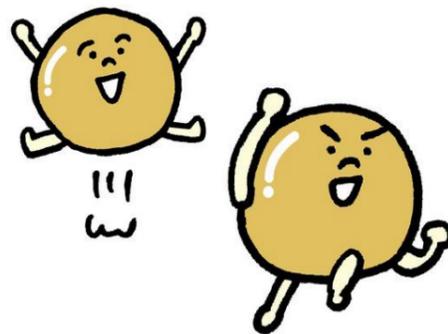
## 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼を退治するのに使われているのが大きな豆＝「大豆」です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いと言われているため、必ず煎った豆を使います。また、まいた豆を自分の年+1粒食べるという日本独自の風習がありますが、1年の厄除けを願う意味があると言われています。

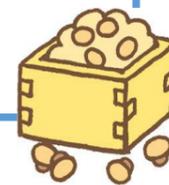


## 大豆の効果

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。また、成長に欠かせないカルシウム、鉄分などのミネラルがやビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。



- ①体をあたため、体を作る素になる。
- ②動脈硬化を予防したり、がんを抑制する。
- ③糖を燃焼する。（ダイエット効果）
- ④整腸作用・便秘予防。
- ⑤脳を活性化する。
- ⑥成長の促進。



## ～七草粥～

1月9日（火）、保育園の給食に七草粥を出しました。3歳以上児クラスのみんなには前もって七草の節句について、実物と写真を使ってお話をしました。「どうして七草粥を食べるのかな？」「七草ってどんな草なのかな？」子ども達は興味深々に聞いていました。後日、プラム組のお友達が「ほとけのぎ」を見つけて、持ってきてくれました。子どもの発見！大事にしたいです。七草粥も良く食べてくれて、嬉しく思います！みんなは七草、全部覚えられたかな？ご家庭でも、たくさんお話してみてくださいね♪



おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに にざかな
-------------------	----------------	----------------------	------------------



変更することがあります

