2月の献立 & 給食だより

令和4年1月21日発行
大場保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付		1日	2日	3日	4日
昼食		ツナ塩玉ネ 五目豆昆布の含め煮 大根の甘酢和え 豆腐の味噌汁・イリコ	手巻きずし おすまし イリコ	大豆玉ネ 春雨炒め風 ブロッコリーとコーンのサラダ しめじの味噌汁・イリコ	ミラクル黒パン ポテトサラダ カレースープ イリコ
朝干し魚		カツオ・大根と菜・野菜煮物・おすまし	ハマチ・大根と菜・野菜煮物・おすまし	カツオ・菜・野菜煮物・おすまし	カツオ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ		ポテフォッシー・お茶	おかか・おにぎり	焼きうどん・お茶	プリン・ミルク
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	シードキング玉ネ キャベツとあげの炒りとじ 五分なます ちゃんこの味噌汁・イリコ	小豆玉ネ ししゃものフリッター・キャベツ ほうれん草のおひたし さつま芋の味噌汁	しそもみご玉ネ ニラ玉もんかけ キンピラごぼう 玉ネギの味噌汁・イリコ	ビーンズチャップ サーモンクリームスープ イリコ	建国記念日
朝干し魚	おかか・野菜煮物・おすまし	おかか・菜・野菜煮物・おすまし	おかか・菜・野菜煮物・おすまし	おかか・菜・野菜煮物・おすまし	
おやつ	りんごケーキ・牛乳	ハムマヨネーズ・お茶	蒸パン・ホットミルク・お茶	バナナ・ミルク	
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	玉ネ玉 かぼちゃのかか和え みかん缶 ほうれん草の味噌汁・イリコ	海苔玉ネ 五目大豆 ごぼうサラダ まいたけの味噌汁・イリコ	かぼちゃパン マカロニサラダ 白乳クリームスープ イリコ	わかめ玉ネ がんもどきの含め煮 白菜のシーチキン煮 大根の味噌汁・イリコ	ラーメン 人参ナムル イリコ
朝干し魚	カツオ・菜・野菜煮物・おすまし	カツオ・菜・レーズンパン・野菜煮物・おすまし	カツオ・菜・パン・野菜煮物・おすまし	カツオ・菜・野菜煮物・おすまし	おかか・野菜煮物・おすまし
おやつ	チョコレートケーキ・お茶	フライドポテト・牛乳	りんご・ミルク	フィッシュ・お茶	もちもちベビー・ホットミルク
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	麦玉ネ 切干大根の含め煮 ほうれん草としめじのゴマ和え あさりの味噌汁・イリコ	梅干玉ネ 五目ひじき 卵の物 スパンダの味噌汁・イリコ	天皇誕生日	麦玉ネ ちくわの磯辺揚げ・キャベツ はくさいのゆず浅漬 じゃが芋の味噌汁・イリコ	コーンパン ミモザサラダ コンソメスープ イリコ
朝干し魚	おかか・野菜煮物・おすまし	おかか・野菜煮物・おすまし		おかか・菜・野菜煮物・おすまし	おかか・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ	ポンコーン・豆乳	ソイルサンド・ホットミルク		豆乳ケーキ・お茶	おかか・おにぎり・ホットミルク
日付	28日				
昼食	ケチャップライス 大豆ミートの空揚げ・キャベツ フライドポテト わかめと卵のスープ・イリコ				
朝干し魚	おかか・野菜煮物・おすまし				
おやつ	ヨーグルト・オレンジジュース				

食べごよみ　節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。歴の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄除としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かってえかじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

今年の恵方は「北北西」だそうです。

ぜひ、皆様も恵方巻きを食べたり、巻きをしたり、お子さんと一緒に楽しんでみて下さいね。

かぜに強い体を作る免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。