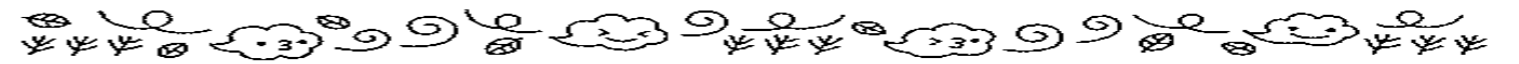


# 2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 せんべい	白飯・肉じゃが・青菜とちりめんの酢の物・果物	お茶 五平餅 ☆
2	水	牛乳 クッキー	ゆかりご飯・豚肉と大根の中華煮・ジャーマンポテト ししやもの味醂干し	牛乳 抹茶マフィン ☆
3	木	牛乳 ビスケット	鬼の子ランチ・エビフライ・黄にらのすまし汁・ミニゼリー	牛乳 節分ボーロ
4	金	牛乳 クラッカー	ドライカレーライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 たこ焼き ☆
5	土	牛乳 せんべい	和風スパゲティー・果物	牛乳 ビスケット
6	日			
7	月	牛乳 ビスケット	菜飯・飛鳥汁・切り干し大根の酢の物・果物	牛乳 米粉のもちもちケーキ ☆
8	火	牛乳 せんべい	白飯・魚の蒲焼き・柚子の香りあえ・呉汁・ミニゼリー	牛乳 うの花の野菜チヂミ ☆
9	水	牛乳 クッキー	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜のツナサラダ 具たくさんスープ・果物	牛乳 きな粉スティックパン
10	木	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のパーベキュー風・フレンチサラダ・粉ふきいも	お茶 おでん ☆
11	金			
12	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 クッキー
13	日			
14	月	牛乳 クッキー	白飯・牛肉のオイスター炒め・さつまいもサラダ・手作りふりかけ 果物	牛乳 ブラウニー ☆
15	火	牛乳 カステラ	白飯・サバの味噌煮・きのこ青菜のおかか和え もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト ☆
16	水	牛乳 クラッカー	梅ご飯・信田煮・白菜のごま油炒め・果物	牛乳 さつま芋のスティック揚げ☆
17	木	牛乳 せんべい	白飯・味噌カツ・マカロニサラダ・玉ねぎスープ・ミニゼリー	牛乳 昆布 クッキー
18	金	牛乳 ビスケット	白飯・いも煮・菜の花のごま和え・焼きししやも・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
19	土	牛乳 クッキー	焼きうどん・果物	牛乳 せんべい
20	日			
21	月	牛乳 せんべい	お誕生日お祝いランチ（わかめご飯・ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ・白菜スープ・ミニゼリー）	牛乳 小魚 クッキー
22	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・蒸し魚の薬味たれ・ブロッコリーの塩ゆで・のっぺい汁 果物	牛乳 もちもちれんこん ☆
23	水			
24	木	牛乳 ビスケット	白飯・ハムエッグ・ひじきの炒め煮・納豆のマヨネーズ和え	牛乳 ビタミンクッキー ☆
25	金	牛乳 クッキー	白飯・マーボー大根・ナムル・果物	牛乳 エッグタルト ☆
26	土	牛乳 せんべい	ひやむぎ・果物	牛乳 ビスケット
27	日			
28	月	牛乳 クッキー	白飯・豆腐のカレー煮・切り干し大根の和え物・果物	牛乳 レーズンスコーン ☆

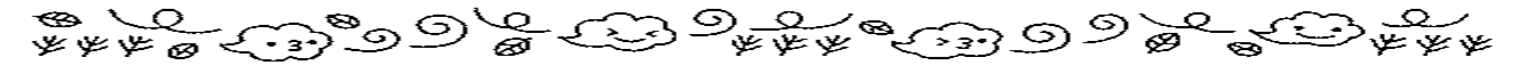
☆印は手作りおやつです。

## 寒さに負けない食事をしよう！



立春を迎え暦のうえでは春ですが、もっとも寒さがきびしい時季です。東洋医学では『冬野菜は身体を温める』『夏野菜は体を冷やす』といわれます。育つ環境や時期が異なるため、冬と夏では野菜の持つ効力が違っているからです。寒い冬に体をあたためるために冬野菜を食べることは、とても理にかなうことだと思います。

旬の野菜を食べて、体の中からポカポカあたたかくなる様な食事を心がけ、寒さに負けない体作りをしましょう。

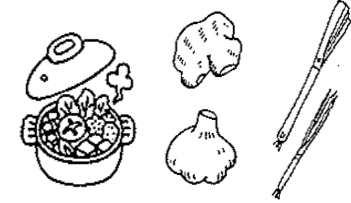


### ★朝ごはんをしっかり食べよう！！



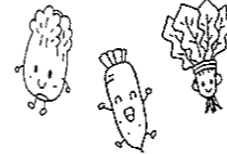
朝ごはんを食べると体温が上がり、体が元気に働きます。寒い朝には、温かいみそ汁やスープなどがおすすめです。

### ★体を温める食べ物を食べよう！！

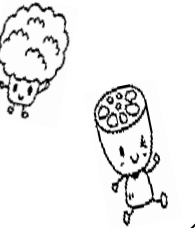


鍋物や煮込み料理などを食べると、体が温まります。また、ねぎ・にんにく・生姜等の香味野菜は、血行促進や新陳代謝を高め、体をあたためてくれます。

### ★旬の冬野菜を食べよう！！

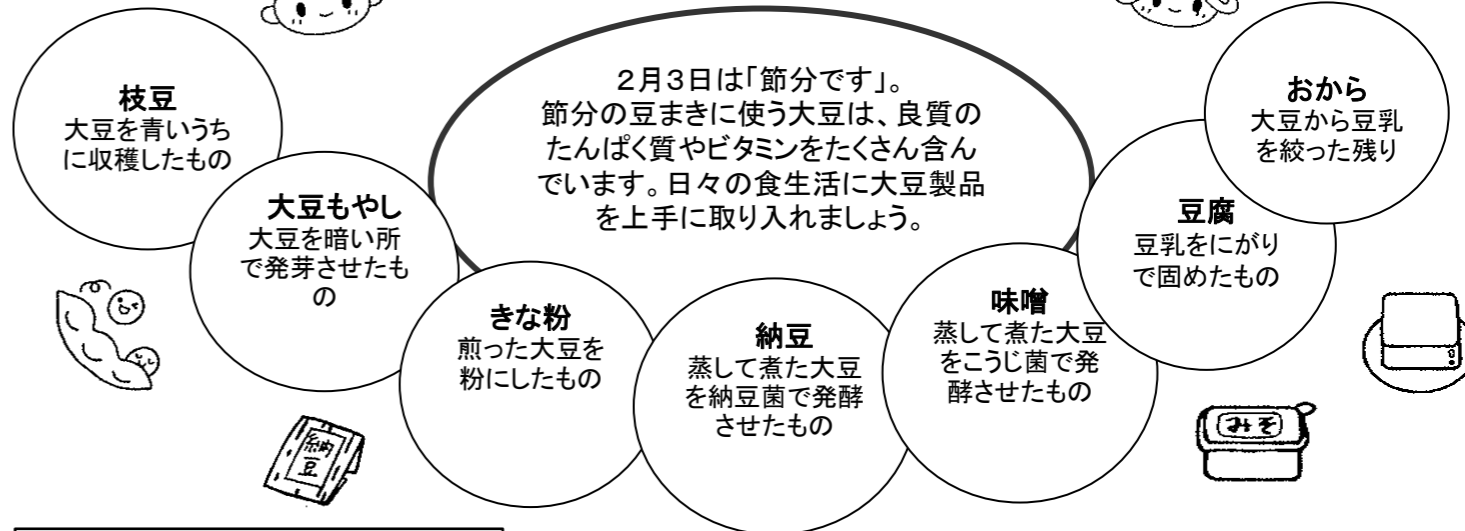


季節に関係なく店頭には並ぶ野菜も、旬にはもっともおいしくなり、ビタミン・ミネラル等も豊富です。特に白菜、かぶ、ほうれん草、れんこんなど色々な冬野菜は、寒さ予防や風邪予防など体にうれしい作用がたくさんあります。



## 大豆の七変化

～形を変えて、たくさんの料理に使われています～



### 高野豆腐のオランダ煮

＜材料＞4人分  
 ・高野豆腐・・・44g  
 ・片栗粉・・・16g  
 ・油・・・適量  
 ・醤油・・・11g  
 ・砂糖・・・16g  
 ・昆布・・・3g  
 ・水(だし用)・・・適量

#### ＜作り方＞

- ①鍋に昆布を入れてだしを取り、醤油、砂糖、みりんを加えて加熱し、たれを作る。
- ②高野豆腐を水で戻し、しっかり絞り水気をなくし食べやすい大きさに切る。
- ③②に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④①のたれに③を浸して味が染みたら完成。