

2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	月	牛乳 せんべい	花野菜の豆乳シチュー・キャベツとわかめの和え物 果物	ご飯		牛乳 ビスケット
2	火	牛乳 カステラ	関東煮・焼きししゃも・青菜のごま和え・果物	梅ご飯		牛乳 チーズパン ☆
3	水	牛乳 ビスケット	いわしのかば焼き・大徳寺和え・味噌汁・果物	ご飯		牛乳 ふくふく豆 ☆
4	木	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・粉ふき芋	ご飯	果物	牛乳 昆布 おかき
5	金	牛乳 ビスケット	テンペ入りかき揚げ・キャベツの土佐和え 小魚ごま風味	ご飯		牛乳 りんご蒸しパン ☆
6	土	牛乳 クラッカー	味噌けんちんうどん・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月	牛乳 ビスケット	がんもどきのそぼろ煮・ほうれん草としめじの炒め 果物	ご飯	ふりかけ	牛乳 クッキー
9	火	牛乳 クッキー	鶏肉のカレーじょうゆ焼き・豆腐のチャンプル 金時煮豆・果物	わかめ ご飯		牛乳 スイートケーキ ☆
10	水	牛乳 せんべい	お誕生日ランチデー	×		牛乳 チーズ おかき
11	木					
12	金	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・ナムル・果物	ご飯		お茶 甘辛団子 ☆
13	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○		牛乳 せんべい
14	日					
15	月	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・マカロニサラダ 白菜とチンゲン菜のスープ・果物	梅ご飯		牛乳 小魚 クッキー
16	火	牛乳 せんべい	副食付弁当	○		牛乳 手作りパン ☆
17	水	牛乳 クラッカー	魚の西京焼き・柚子の香り和え・すまし汁 ミニゼリー	ご飯		牛乳 じゃがたこ焼き ☆
18	木	牛乳 せんべい	鶏肉とじゃがいものケチャップ味・ごま塩サラダ 手作りふりかけ	ご飯	果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
19	金	牛乳 ビスケット	肉団子の中華スープ・バンサンスウ・果物	ご飯		牛乳 せんべい
20	土	牛乳 クッキー	八宝めん・ゆで卵・果物	×		牛乳 クラッカー
21	日					
22	月	牛乳 せんべい	スプーンコロッセ・フレンチサラダ・果物	ご飯		牛乳 ニラおやき ☆
23	火	牛乳 カステラ	魚のコーン焼き・彩野菜のごま和え 切り干し大根の味噌汁・果物	ご飯		牛乳 岩石揚げ ☆
24	水	牛乳 ビスケット	チキンカレーシチュー・コールスローサラダ・果物	ご飯		牛乳 せんべい
25	木	牛乳 クラッカー	豆腐のてまり揚げ・キャベツの甘酢和え もずくスープ	ご飯		牛乳 昆布 クッキー
26	金	牛乳 せんべい	ミートローフ・さつま芋サラダ・果物	ご飯		牛乳 パナナマフィン ☆
27	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
28	日					
29	月	牛乳 クラッカー	ちくわの香味煮・わけぎのぬた・納豆・果物	ご飯		牛乳 ビスケット

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

風邪をひきやすい季節になりました。私たちが風邪やインフルエンザなどにかかった時、からだの持つ免疫力で病原体を退治しようとしています。頭痛・発熱・鼻水・咳等の症状の多くは、病気とたたかっていることの表れです。この免疫力を高めて寒い冬を

寒さに負けない食事をしましょう

～免疫機能を高めましょう～

たんぱく質を毎食とりましょう

血液やからだの構成成分だけでなく、免疫物質の材料となります。

<肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品など>



ビタミンをしっかりとりましょう

のどや鼻の粘膜をじょうぶにしたり、免疫力を高めて病気にかかりにくくします。

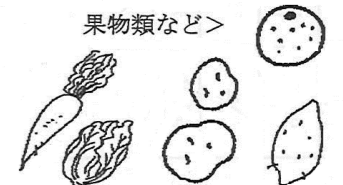
ビタミンA

<緑黄色野菜・レバー・卵など>



ビタミンC

<野菜類・いも類
果物類など>



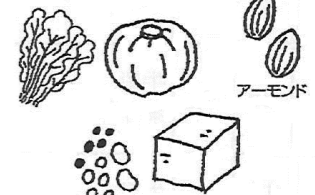
ビタミンB1・B2

<豚肉・乳製品・豆類・卵など>



ビタミンE

<緑黄色野菜・種実類・
豆類など>



～免疫機能を高める秘けつ～

- ・早寝・早起きをして規則正しい生活を送りましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・1日3食、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう
- ・からだを温めましょう
- ・楽しい気持ちで過ごしましょう

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～

