

# 2月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	火	プリン	ご飯	赤魚のねぎ味噌焼き チンゲン菜のお浸し 大豆と昆布の煮物 バナナ	牛乳 芋ようかん	牛乳、赤魚、しらす干し、大豆	ご飯、さつまい	長ねぎ、チンゲン菜、人参、ごぼう、 しらたき、昆布、バナナ
2	水	りんごジュース せんべい	ご飯	カレーライス(非常用カレー使用) コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ソース焼きそば	牛乳、豚こま、ロースハム、スキムミ ルク	ご飯、じゃが芋、中華種	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン、オレン ジ、もやし、青のり
3	木	牛乳 ビスケット	ご飯	養生会 鬼オムライス エビフライ みぞれ汁 ももゼリー	(牛乳) おこしフレーク	牛乳、卵、ロースハム、スライスチー ズ、エビフライ	ご飯、油麩、ももゼリー、マシュマ ロ、コーンフレーク	玉ねぎ、焼きのり、ブロッコリー、人 参、大根、しらたき、小松菜、黄桃 缶
4	金	牛乳 磯風味せんべい	ミルクパン	たらの韓国風から揚げ 添え野菜 白菜と春雨のスープ バイン	(牛乳) ひじきとしらすのおにぎり	牛乳、たら、絹ごし豆腐、しらす干し	ミルクパン、白ごま、ご飯	にんにく、スリムネギ、ブロッコリー、 トマト、白菜、干しいたけ、人参、春 雨、バイン、ひじき
5	土	クッキー	ご飯	鶏肉の治部煮 ポテトサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、ロースハム	ご飯、油麩、じゃが芋、菓子	生姜、しいたけ、たけのこ、人参、 大根、ほうれん草、きゅうり、人参、 コーン、りんご
7	月	チーズ	ご飯	鮭の味噌マヨ焼き さつま汁 ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 チヂミ	牛乳、鮭、油揚げ、木綿豆腐、鶏さ さ身	ご飯、さつまい、白ごま、じゃが芋	人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、 人参、オレンジ、にら
8	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 和風かぼちゃサラダ バナナ	(牛乳) アップルパイ	牛乳、豚もも、ロースハム、かつお 節	ご飯、パイシート	生姜、キャベツ、トマト、かぼちゃ、 枝豆、玉ねぎ、人参、きゅうり、パナ ナ、りんご缶
9	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	たらのトマト煮 じゃが芋の甘辛炒め グレープフルーツ	(牛乳) ピラフ	牛乳、たら、ベーコン、豚ひき	食パン、じゃが芋、ご飯	にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、ブ ロッコリー、ホールトマト、パセリ、グ レープフルーツ、人参、青ピーマ ン、コーン
10	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん 海藻サラダ りんご	牛乳 バナナ巻きクレープ	牛乳、豚ロース、まぐろ水煮、卵、ホ イップクリーム	うどん、じゃが芋、白ごま、小麦粉、 チョコレートソース	玉ねぎ、人参、スリムネギ、きゅうり、 ひじき、若布、りんご、バナナ
12	土	磯風味せんべい	ご飯	カレイの煮付け ほうれん草のお浸し 五目味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、カレイ、かつお節、大豆、油 揚げ	ご飯、じゃが芋	生姜、ほうれん草、人参、若布、小 松菜、長ねぎ、バイン
14	月	牛乳 クッキー	ご飯	ハッシュドポーク フレンチサラダ バイン	(牛乳) ココアブラウニー	牛乳、豚もも、ロースハム、スキムミ ルク、ホイップクリーム	ご飯、小麦粉	人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、ホール トマト、ブロッコリー、きゅうり、レタ ス、トマト、コーン、バイン
15	火	フルーチェりんご	ゆかりご飯	石狩鍋 ブロッコリーサラダ バナナ (牛乳)	ジョア白ぶどう コーンマヨパン	牛乳、ジョア白ぶどう、鮭、ベー コン、卵、まぐろ水煮、シュレッドチー ーズ	ご飯、じゃが芋、食パン	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、ぶ なしめじ、長ねぎ、生姜、ブロッ コリー、バナナ、コーン、パセリ
16	水	牛乳 ココアウエハース	ロールパン	ヘルシーミートローフ 添え野菜 ひじきスープ オレンジ	(牛乳) 金平おにぎり	牛乳、豚ひき、木綿豆腐、スキムミ ルク、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、卵	ロールパン、ご飯、白ごま	玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、ミ ニトマト、ひじき、小松菜、人参、長 ねぎ、オレンジ、ごぼう
17	木	牛乳 いちごサブレ	ご飯	たらの味噌煮 小松菜のお浸し 和風サラダ バナナ	未満児 オレンジジュース せんべい 以上児、うさぎ組 おからケーキ (以上児は牛乳が付きます)	牛乳、たら、鶏ささ身	ご飯、白ごま、せんべい、おから ケーキ	生姜、小松菜、若布、菊のり、キャ ベツ、きゅうり、人参、コーン、パナ ナ、オレンジジュース
18	金	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 豆乳入りかぼちゃの味噌汁 バイン (牛乳)	以上児、うさぎ組 オレンジジュース せんべい 未満児 おからケーキ	牛乳、鶏もも、豆乳	ご飯、じゃが芋、せんべい、おから ケーキ	生姜、パセリ、トマト、かぼちゃ、玉 ねぎ、ほうれん草、バイン、オレンジ ジュース
19	土	クッキー	ご飯	赤魚の変わり西京焼き オクラの磯和え 吉野汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、鶏ささ身、生揚げ	ご飯、白ごま、菓子	オクラ、人参、焼きのり、しらたき、 人参、ごぼう、大根、ほうれん草、長 ねぎ、りんご
21	月	牛乳 せんべい	ご飯	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツとツナの和え物 オレンジ	(牛乳) パフェ	牛乳、豚ひき、生揚げ、まぐろ水 煮、ホイップクリーム	ご飯、じゃが芋、フルーツシャー ベツ、コーンフレーク、チョコスプ レー、チョコスティック	人参、細さや、キャベツ、人参、若 布、オレンジ、みかん缶、バナナ、 ストロベリーソース
22	火	シリアルヨーグ ルトかけ	黒糖パン	たらのピザ風味焼き ベーコンと野菜の具沢山スープ バイン	牛乳 五平餅	牛乳、たら、とろけるチーズ、ベー コン	黒糖パン、じゃが芋、白ごま、ご飯	玉ねぎ、コーン、青ピーマン、ブロッ コリー、人参、キャベツ、あさつき、 バイン
24	木	牛乳 ココアウエハース	ご飯	鶏肉の五目煮 春雨サラダ バナナ	(牛乳) マカロニきなこ	牛乳、鶏もも、油揚げ、ロースハム、 きな粉	ご飯、じゃが芋、マカロニ	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、 いんげん、春雨、きゅうり、レタス、 バナナ
25	金	プリン	ご飯	カレイの照り焼き コリコリ和え 豆乳豚汁 りんご	牛乳 青のりフライドポテト	牛乳、カレイ、豚こま、豆乳	ご飯、里芋、じゃが芋	大根、きゅうり、キャベツ、ゆかり、大 根、人参、ごぼう、ぶなしめじ、スリ ムネギ、りんご、青のり
26	土	甘辛せんべい	ご飯	焼肉 豆腐とトマトの卵スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚ロース、木綿豆腐、ベー コン、卵	ご飯、白ごま、じゃが芋、菓子	長ねぎ、玉ねぎ、人参、黄ピーマ ン、青ピーマン、セロリ、玉ねぎ、ト マト、スリムネギ、オレンジ
28	月	チーズ	ご飯	鮭のバター醤油焼き ほうれん草の磯和え 味噌煮 芋 りんご	牛乳 ハワイアンクラフティ	牛乳、鮭、豚こま、木綿豆腐、卵	ご飯、里芋、ホットケーキミックス	ほうれん草、焼きのり、人参、ごぼ う、大根、しらたき、白菜、ぶなしめ じ、長ねぎ、りんご、バイン缶、パナ ナ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのみに  
つきます。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	572	24	17.6	1.4
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	706	31.2	22.5	1.5

★献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



# 給食だより 2月

2月に入り、朝晩の冷え込みが厳しい日が続いていますが、健康には注意したいものです。日本には、古くから大切に受け




## 節分

2022年の節分は、2月3日(木)です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」を言いながら豆まきをします。

### 豆まき

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すイメージです。豆まきの豆である”大豆”にはたくさんの栄養が含まれており、鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっているそうです。地域によって使用する豆は様々です。【大豆】を使ったり、【落花生】を使っている所があります。東北地方では【落花生】を使ってい

 **大豆(節分豆)や落花生は、窒息事故の危険があるため、食べる時はお子さんから目を離さないようにしましょう。**

### 恵方巻を食べよう



今年の恵方は『北北西』です。

恵方巻は、節分の夜にその年の恵方を向き、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願いごとが叶うと言われています。太巻きは、7種類の具材を使うとされており商売繁盛や無病息災を願って、七福神にちなんだもので、福を巻き込むと言われています。好きな具材を用意してお子さんと手作りをしても楽しめそうですね。



## 風邪を予防しましょう

乾燥が気になる季節となりました。湿度が40%以下になると、肌や目、のど等が乾燥しやすくなります。皮膚(鼻やのどの粘膜も含む)が乾燥するとバリア機能が働かなくなり、外からの刺激を受けやすく、かゆみや炎症、また感染症になりやすくなってしまいます。加湿器や濡れたタオル等を使用し、理想的な湿度と言われる40~60%くらいに保ちましょう。湿度が60%以上になる



### もしも風邪をひいてしまった時は…

- \* エネルギーをしっかり補給しましょう  
→ 発熱等により、たくさんのエネルギーを消費します。
- \* ビタミンをしっかり摂りましょう  
→ 風邪の治りを早めてくれます。疲労回復効果も期待できます。
- \* 消化のよいものを選びましょう  
→ 風邪の時は消化機能が低下しているので胃腸に優しい物を。
- \* 水分補給をしっかりしましょう  
→ 高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。

### 免疫力を高める食事のとり方

- ① 朝食を抜かない
- ② 温かいものを食べて体温を上げる
- ③ よくかんで唾液を出す
- ④ 食後はゆっくり休んで胃腸をいたわる
- ⑤ いろいろな食品をまんべんなくとる
- ⑥ 食品添加物はなるべく避ける

### 郷土の食材\* 仙台雪菜

仙台市や名取市で多く生産されている野菜で小松菜と似ています。スーパー等で見かける事も多くなってきました。葉の緑色が濃く、ちぢれているのが特徴です。仙台雪菜は、生長した雪菜を5度以下の気温に10日間以上寒さに当てて、さらに栽培した物です。葉が肉厚になり、甘みが増します。カルシウムやビタミンAが豊富です。