



給食だより 2月



暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い季節です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

節分

2024年の節分は、2月3日(土)です。冬と春の季節の変わり目(立春)に訪れ、「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。

豆まき
「鬼はそと！福はうち！」

恵方巻を食べよう

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でもお子さんと恵方巻を作って食べ、楽しく健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は 東北東



- ・福豆や落花生は、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。
- ・消費者庁では、「3歳頃までのお子さんには食べさせないようにしましょう。」と注意を呼びかけています。
- ・また、危険性が高い食品なので、近くに置いたり、床に落ちたままにしないことも大切です。



《かぜの予防をしっかりと》

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。日ごろから予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

かぜ予防6か条

- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活のリズム
- ⑥人混みを避ける

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
- ⑦食事は楽しくおいしく食べる

正しい手の洗い方



＜免疫を高める食材を使ったレシピ＞

鶏だんご鍋

材料	(幼児1人分)	作り方
鶏ひき肉	40g	①白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。 ②玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切りにする。 ③鶏ひき肉、豆腐、みじん切りのねぎ、おろししょうが、酒、塩、片栗粉を混ぜる。 ④適量の水に中華だしの素を溶かして火にかけ、②を煮る ⑤④に、③をだんごにして①と交互に層になるように加え、ふたをして野菜の水分で煮る。
木綿豆腐	30g	
ねぎ	20g	
しょうが	0.1g	
酒	2g	
食塩	0.4g	
片栗粉	3g	
白菜	40g	
えのきたけ	20g	
玉ねぎ	11g	
にんじん	10g	
中華だしの素	0.4g	
食塩	0.1g	

＜身体を温める食材＞





2月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	たらのパン粉焼き ブロッコリー かぼちゃサラダ グレープフルーツ	ココアワッフル (サラダせんべい) 牛乳	たら、ハム、チーズ、牛乳	米、サラダ油、パン粉、マヨネーズ	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、人参、グレープフルーツ
2	金	サンドせんべい 牛乳	鬼ライス	鶏の竜田揚げ 青菜のチーズ和え すまし汁 いちご	鬼カステラ 牛乳	卵、豚ひき肉、鶏肉、チーズ、かつお節、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、白玉麩	生麦、グリーンピース、ほうれん草、人参、えのきだけ、万能ねぎ、わかめ、いちご
3	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	さつま芋と生揚げの煮物 マカロニサラダ バナナ	ウエハース サラダせんべい 牛乳	生揚げ、豚肉、ハム、牛乳	米、さつま芋、砂糖、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ	人参、たけのこ、きゅうり、バナナ
5	月	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 カミカミサラダ グレープフルーツ	ポテトもち 牛乳	豆腐、豚肉、牛乳	米、しらたき、砂糖、ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも、片栗粉	白菜、ねぎ、人参、いんげん、切干大根、刻み昆布、チンゲン菜、グレープフルーツ
6	火	クッキー りんごジュース	ごはん	さばの塩焼き かぼちゃの甘煮 豚汁 バナナ	五目ビーフン 牛乳	さば、豚肉、豆腐、豚挽き肉、牛乳	米、砂糖、ビーフン、サラダ油、ごま油	かぼちゃ、大根、人参、白菜、しめじ、長ねぎ、にら、玉ねぎ、バナナ
7	水	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 もやしとチーズの和え物 みかん	梅しらすご飯 牛乳	鶏肉、チーズ、しらす、牛乳	ロールパン、サラダ油、砂糖、じゃがいも、米	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、もやし、きゅうり、梅、みかん
8	木	干し芋 牛乳	味噌 ラーメン	シャレン豆腐 ジョア	パフェ	豚挽き肉、豆腐、えび、牛乳、乳酸菌飲料	ラーメン、砂糖、片栗粉、ホイップクリーム	キャベツ、もやし、人参、コーン缶、ねぎ、生麦、にんにく、チンゲン菜
9	金	ビスケット 牛乳	シーフード カレー	豆菜サラダ ヨーグルト	大学芋 牛乳	あさり、えび、大豆、ツナ、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、サラダ油、カレールフ、ごま、砂糖、ごま油、さつま芋	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし
10	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	親子煮 おくらとわかめの酢の物 りんご	サラダせんべい クッキー 牛乳	卵、鶏肉、しらす、牛乳	米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん、きゅうり、わかめ、りんご
12	月			建国記念の日 振替休日				
13	火	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	揚げ豆腐の肉味噌かけ カルシウムたっぷりサラダ みかん	カレーうどん	豆腐、豚挽き肉、しらす、大豆、鶏ひき肉	米、片栗粉、サラダ油、すりごま、うどん、カレールフ	えのきだけ、しめじ、人参、グリーンピース、キャベツ、小松菜、ひじき、生麦、にんにく、みかん
14	水	ビスケット 牛乳	ごはん	たらのピカタ グリーンマッシュ 大豆とひじきの煮物 バナナ	ココアプリン (ウエハース)	たら、チーズ、卵、牛乳、大豆、油揚げ	米、薄力粉、サラダ油、じゃが芋、バター、ごま油、砂糖	ほうれん草、ひじき、人参、いんげん、バナナ、いちご
15	木	パイ 牛乳	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	お店屋さんごっこ 揚げせんべい クッキー りんごジュース	大豆、豚肉、ハム	食パン、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、ブロッコリー、コーン缶、グレープフルーツ
16	金	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	鮭のカレームニエル グラッセ 千切り野菜のすまし汁 りんご	青のりフライドポテト 牛乳	鮭、牛乳	米、薄力粉、バター、さつま芋、砂糖、しらたき、ポテト、サラダ油	大根、人参、白菜、りんご、青のり
17	土	クッキー 牛乳	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプル 春雨サラダ オレンジ	チョコウエハース 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚肉、ハム、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、春雨、マヨネーズ	たけのこ、人参、にら、きゅうり、キャベツ、オレンジ
19	月	サンドせんべい 牛乳	ごはん	酢豚 ほうれん草ツナ和え りんご	焼き芋 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ほうれん草、もやし、りんご
20	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	豆腐入り松風焼き 雪菜のり 和え すき昆布の煮物 グレープフルーツ	はっと汁	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、卵、高野豆腐、鶏肉、油揚げ	パン粉、ごま、サラダ油、しらたき、砂糖、薄力粉	玉ねぎ、ねぎ、雪菜、人参、のり、すき昆布、ごぼう、しいたけ、グレープフルーツ
21	水	ピーチゼリー	ロールパン	さつま芋入りクリームシチュー ツナキャベツ和え バナナ	しらすチャーハン	鶏肉、牛乳、ツナ、しらす、大豆	ロールパン、さつま芋、薄力粉、バター、ごま、ごま油	人参、キャベツ、パセリ、高菜、バナナ
22	木	青のりせんべい	ミートスパ グッティ	カルちゃん和え 鶏肉と野菜のスープ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	豚挽き肉、しらす、鶏肉、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、ごま油	人参、玉ねぎ、トマト缶、ほうれん草、ひじき、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、オレンジ
23	金			天皇誕生日				
24	土	チョコウエハース 牛乳	ごはん	肉じゃが きゅうりとささみの和え物 バナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、ささみ、牛乳	米、しらたき、サラダ油、じゃが芋、砂糖、すりごま、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、バナナ
26	月	干し芋 牛乳	油麩丼	春雨サラダ わかめとなめこの味噌汁 グレープフルーツ	おからケーキ (塩せんべい) 牛乳	卵、ハム、高野豆腐、牛乳	米、油麩、砂糖、春雨、ごま油	玉ねぎ、しいたけ、三つ葉、きゅうり、人参、キャベツ、なめこ、わかめ、ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ
27	火	バタークッキー 牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き ごぼうサラダ 冬野菜の味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	赤魚、ハム、豆腐、きな粉、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、すりごま、マカロニ	人参、ごぼう、きゅうり、ひじき、白菜、大根、オレンジ
28	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉と納豆のよせ焼き グラッセ キャベツの味噌汁 ヨーグルト	フレンチトースト	鶏ひき肉、納豆、生揚げ、牛乳、卵、ヨーグルト	サラダ油、砂糖、さつま芋、バター	人参、ねぎ、のり、生麦、キャベツ、万能ねぎ
29	木	コーンフレーク 牛乳	ごはん	たらの煮つけ 青菜の和え物 ひじきのかきたまスープ バナナ	さつま芋の蒸しパン 牛乳	たら、卵、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、さつま芋	ほうれん草、人参、ひじき、小松菜、バナナ



※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	540	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	531	20.5	18.2	1.4
3歳以上児目標	640	21~32	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	578	23.0	18.8	1.4