

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)																	
午前(未満児)	<p>★今月は2月9日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしとうまみを大切にしたいバランスの良い食事です。</p> 	牛乳、クッキー わかめごはん 小松菜みそ汁(たまねぎ・人参) ホッケみそ焼き 人参とツナのサラダ	牛乳、ビスケット 角食	牛乳、チーズ ごはん 厚揚げみそ汁(大根・人参) ササミのカレー マヨネーズ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	牛乳、クラッカー ごはん 油揚げみそ汁(キャベツ・しめじ) 豆腐カレーミートソース煮 ツナじゃが																	
主食		フルーツボンチ アスパラビスケット	ほうれん草ケーキ トマト 牛乳	スイートポテト いよかん 牛乳	せんべい トマト 牛乳																	
副食																						
午後																						
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)★和食の日★	10(金)	11(土)															
午前(未満児)	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、アスパラビスケット																	
主食	のりごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	ごはん	ごはん	カレーライス																	
副食	わかめみそ汁(白菜・人参) 松風焼き じゃこ和え	鮭塩焼き 大根ツナ煮	豆腐みそ汁(人参・えのき) チキンチキンごぼう キャベツソテー	芋みそ汁(しめじ・玉ねぎ) ホッケ煮魚 白菜ごま和え トマト	干草焼き 磯あえ お茶		建国記念の日															
午後	オレンジゼリー クッキー 牛乳	ころころ揚げ トマト 牛乳	ヨーグルトケーキ みかん 牛乳	ラスク いよかん 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳																	
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)															
午前(未満児)	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット																
主食	ごはん	あんかけうどん	誕生会	角食	ごはん	ごはん																
副食	大根みそ汁(しめじ・人参) たらびカタ 豚肉とほうれん草のチャブチェ	ぎせい豆腐 小松菜コンソテー	ちらしずし 和風わかめスープ 豚肉みそカツ 春雨のあえ物 トマト ヨーグルト	チキンスープ 大豆ミートソース煮 ゴマドレッシングあえ	わかめすまし汁(しめじ・長ネギ) 和風ハンバーグ もやし胡麻みそサラダ	大根みそ汁(油揚げ・ほうれん草) 中華風ローストチキン キャベツとひじき煮																
午後	フライドポテト トマト 牛乳	ココアケーキ バナナ 牛乳	カステラ みかん りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) りんご 牛乳	マカロニの黒糖 かりんとう風 みかん 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳																
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)															
午前(未満児)	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ			牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー															
主食	角食	のりごはん	ごはん			ごはん	ごはん															
副食	豆腐スープ(えのき茸・長ネギ) チーズエッグ ポテトきんぴら	ほうれん草みそ汁(人参・しめじ) 大豆とごぼうの落し揚げ もやしナムル	高野豆腐みそ汁(白菜・人参) ホッケごまみそ焼き ほうれん草納豆あえ ヨーグルト	天皇誕生日	キャベツみそ汁(人参・油揚げ) ツナきょうざ ごぼうの丸煮 トマト	わかめすまし汁 鶏肉マーマレード煮 切干大根煮																
午後	人参ケーキ みかん 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン いよかん 牛乳		バームクーヘン(以上児) ジャージャー麺(未満児) みかん 牛乳	せんべい トマト 牛乳																
		27(月)	28(火)	<p>★2月の平均栄養量★</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>457kcal</td> <td>19.7g</td> <td>17.0g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>535kcal</td> <td>22.5g</td> <td>18.2g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> 					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	457kcal	19.7g	17.0g	1.8g	3歳以上児	535kcal	22.5g	18.2g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質					塩分														
3歳未満児	457kcal	19.7g	17.0g					1.8g														
3歳以上児	535kcal	22.5g	18.2g	2.2g																		
午前(未満児)	ヨーグルト	牛乳、せんべい																				
主食	ごはん	みそうどん																				
副食	白菜みそ汁(えのき茸・人参) 豆腐ナゲット たたききゅうり トマト	鮭生姜焼き やまぶき和え ヨーグルト																				
午後	焼き芋 みかん 牛乳	ミルクココアクッキー りんご 牛乳																				

2月3日は節分です

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。旧暦では立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を払う様々な行事が行われ、やがて「節分」と呼ぶようになりました。



豆を使ったおすすめレシピ

【炒め納豆】

●材料：(大人4人分)

納豆・・・250g 油・・・適量
にんじん・・・1/2本弱 砂糖・・・大さじ1
長ネギ・・・2/3本 醤油・・・大さじ1
いんげん・・・4本

●作り方

- ①納豆はほぐし、しょうゆ半量で下味をつけておく。
- ②にんじんは2cmの長さの細い千切りにする。長ネギは粗みじん切り、いんげんはさっと茹でて1cmの長さに切る。
- ③鍋に油を熱し、にんじん・長ネギの順に炒め、いんげんを加える。
- ④やわらかくなったら、納豆と砂糖、残りのしょうゆを加え、こげないようにさっと火を通す。

たんぱく質



大豆は「畑の肉」と呼ばれています。肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれているのがその理由です。大豆製品を毎日の食事に取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★給食では、「節分」にちなんで2月3日に「炒め納豆」を取り入れています。