

2月

給食だより



大寒が過ぎ、節分のは後は立春です。徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症を予防しましょう！

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めます。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。

21日(金)…誕生会

- ☆メニュー☆
- ハートの鮭おにぎり
- ハンバーグ
- ブロッコリーのツナサラダ
- ミニトマト
- フライドポテト
- かきたまスープ
- ミニゼリー
- ☆おやつ☆
- 牛乳・いちごスペシャル

1月のメニューから「洋風白和え」を紹介します。

- ＜材料＞4人分
 豆腐…1丁 白菜(ほうれん草)…100g
 きゅうり…50g 人参…30g ハム…30g
 すりごま…適量
 ★マヨネーズ…40g ★砂糖…5g
 ★しょう油…2g ★みそ…10g
- ＜作り方＞

- ①豆腐は水切りをしておく。きゅうり、白菜、人参は千切りにし、塩をしてしばらく置き水気を切る。(ほうれん草を使う場合は湯がいてあく抜きをしてください)
 - ②ハムは食べやすい大きさに切る。
 - ③水切りした豆腐と★をフードプロセッサーやブレンダー等で滑らかになるまで混ぜ、全ての材料と合わせよく冷やして出来上がり♪
- 子ども達には人気の味でした！

| 月 | 献立名 | 3時のおやつ | 未満児追加 |
|--------|--|--------------------------|-------------------|
| 3月17日 | 肉じゃが きゅうりのレモン風味和え きゃべつ菜のみそ汁 | 牛乳 ヨーグルトケーキ | ごはん 牛乳 チーズ |
| 4月18日 | おび天 ブロッコリー・トマト 小松菜のすまし汁 | 牛乳 バナナ クッキー | ごはん 牛乳 コーンフレーク |
| 5月19日 | タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ | 牛乳(ミルク) オレンジゼリー クラッカー | ごはん ヨーグルト |
| 6月20日 | 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁 | お茶 ごまじゃごごはん | ごはん 牛乳 ビスケット |
| 7月7日 | プルコギ 中華スープ いちご | 牛乳 鬼蒸しパン | ごはん 牛乳 ビスコ |
| 8月22日 | 五目うどん きゅうりの漬け | 牛乳 みかん せんべい | ごはん 牛乳 クッキー |
| 10月10日 | 鶏肉のワイン煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ | 牛乳 りんご クッキー | ごはん 牛乳 せんべい |
| 10月25日 | 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁 | 牛乳 卵サンド | ごはん 牛乳 卵ボーロ |
| 12月26日 | ポークジンジャー キャベツ・トマト もずくのすまし汁 | お茶 フルーツヨーグルト(バナナ) おかき | ごはん 牛乳 ビスケット |
| 13月27日 | 魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー | 牛乳 オレンジ クッキー | ごはん ヨーグルト |
| 13月28日 | 大豆の五目煮 甘酢白菜 もやしのみそ汁 | 牛乳 ポンデケーション | ごはん 牛乳 コーンフレーク |
| 15月1日 | キャベツとツナの Pasta ポパイスープ | 牛乳 チーズ クラッカー | ごはん 牛乳 せんべい |

※ 献立は変更になることもあります。
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。



14日(金)は、お弁当の日になっています!!



1月誕生会



