


《2月予定献立表》

平成30年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食		午後のおやつ
1	木	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の味噌焼き 和風サラダ すまし汁	りんご	焼きうどん 麦茶
2	金	麦ファー 牛乳	ごはん	鬼ハンバーグ 雪菜のごま和え みそ汁  	みかん	麩のラスク 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの照り焼き 3色お浸し	バナナ	クリームパン 牛乳
4	日					
5	月	麦ファー 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 切り昆布の炒め煮 みそ汁	りんご	芋かりんとう 牛乳
6	火	クラッカー 牛乳	けんちんうどん	さばの竜田揚げ みそドレサラダ	みかん	しらすおかかごはん 麦茶
7	水	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 焼きかぼちゃ すまし汁	オレンジ	ポテトもち 牛乳
8	木	クラッカー 麦茶	ごはん	納豆のかき揚げ はるさめサラダ みそ汁	りんご	いちごジャムのケーキ 牛乳
9	金	ビスケット 牛乳	ごはん	大豆入りカレー チンゲン菜の和え物 福神漬け 麦茶	みかん	きな粉トースト 牛乳
10	土	せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のパーベキューソース コーンサラダ	バナナ	クロワッサン 牛乳
11	日					
12	月					
13	火	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	みかん	ジャムパン 牛乳
14	水	ビスケット 麦茶	食パン	ブロッコリーのシチュー ナムル	りんご	コーンフレークのおこし  牛乳
15	木	クラッカー 麦茶	ごはん	春雨と豚肉の炒め煮 コールスローサラダ すまし汁	みかん	野菜チップ 牛乳
16	金	麦ファー 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ 雪菜のごま和え ひき菜汁	いよかん	五平餅 麦茶
17	土	ビスケット 牛乳	ごはん	ホキの照り焼き 3色お浸し	みかん	クロワッサン 牛乳
18	日					
19	月	果物 牛乳	ごはん	大豆入りカレー チンゲン菜の和え物 福神漬け 麦茶	りんご	黒胡麻団子 牛乳
20	火	クラッカー 牛乳	赤飯	鮭の西京焼き かぶとキャベツの塩昆布和え みそ汁	いよかん	プリン ビスケット
21	水	麦ファー 麦茶	ごはん	納豆のかき揚げ はるさめサラダ みそ汁	りんご	ココアトースト 牛乳
22	木	ビスケット 牛乳	ごはん	ホキのごまだれ焼き チンゲン菜のうま煮 みそ汁	バナナ	さつまいもごはん 麦茶
23	金	せんべい 牛乳	おにぎり	豚汁 漬け物	いよかん	ぼたぼた焼き ジュース
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のパーベキューソース コーンサラダ	バナナ	バームクーヘン 牛乳
25	日					
26	月	クラッカー 麦茶	ごはん	ホキの香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	バナナ	スティックパン 牛乳
27	火	麦ファー 麦茶	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁	オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳
28	水	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 焼きかぼちゃ すまし汁	いよかん	ナポリタン 麦茶



節分

「節分」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも立春前の節分が重要視され現在のようになったといわれています。節分は、前年の邪気を払い福を招く行事です。炒った大豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからです。豆まきが終わったら、1年間無事に過ごせるようお願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

* 大豆の栄養について *

- ・良質なたんぱく質: 畑の肉と言われている。特に大豆のたんぱく質には虫歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンが多くある。
- ・カルシウム: 豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。
- ・動脈硬化を防ぐ: 肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれる。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	485kcal	17.2g	15.7g	1.0g
3歳以上児	582kcal	20.2g	16.9g	1.8g