

《2月予定献立表》

令和2年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食		午後のおやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	バナナ	ハッピーターン 牛乳
2	日					
3	月	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	りんご	ピザトースト 牛乳
4	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鬼ハンバーグ 雪菜のごま和え みそ汁	みかん	夕焼けごはん 麦茶
5	水	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ みそ汁	いよかん	チーズドッグ 牛乳
6	木	りんご 牛乳	うどん	白身魚のフライ チンゲン菜の中華和え	バナナ	鮭わかめおにぎり 麦茶
7	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	春雨のチャプチェ風 コールスローサラダ すまし汁	オレンジ	ツナサンド 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの照り焼き キャベツのゆかり和え	バナナ	アスパラガス 牛乳
9	日					
10	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばのみそ煮(非常食) 小松菜のお浸し コンソメスープ	バナナ	ふかし芋 麦茶
11	火					
12	水	バナナ 牛乳	ごはん	ポークカレー 豆腐のサラダ 福神漬け 麦茶	りんご	コーンとほうれん草の蒸しパン 牛乳
13	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ホキの香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	オレンジ	五平餅 麦茶
14	金	りんご 麦茶	ごはん	ビビンバ フライドポテト 中華スープ	いよかん	ナポリタン 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	バナナ	ビスケット 牛乳
16	日					
17	月	せんべい 麦茶	ごはん	白身魚のフライ チンゲン菜の中華和え みそ汁	いよかん	じゃこサンド 牛乳
18	火	ヨーグルト 麦茶	赤飯	鮭の西京焼き 切り昆布の煮物 すまし汁	バナナ	ビーフン 麦茶
19	水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ みそ汁	オレンジ	チーズサンド 牛乳
20	木	バナナ 麦茶	ごはん	チーズハンバーグ 雪菜のごま和え ミネストローネ	りんご	すいとん 麦茶
21	金	りんご 麦茶	おにぎり	豚汁 漬物	いよかん	麩のラスク ヨーグルト 麦茶
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの照り焼き キャベツのゆかり和え	バナナ	たべっこどうぶつ 牛乳
23	日					
24	月					
25	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉じゃが 小松菜のお浸し コンソメスープ	バナナ	ココアケーキ 牛乳
26	水	バナナ 麦茶	食パン	ブロッコリーのシチュー ナムル	オレンジ	しらすおかかおにぎり 麦茶
27	木	りんご 麦茶	ごはん	ホキの香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	いよかん	焼きうどん 麦茶
28	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	バナナ	ごまマカロニ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 3色お浸し	バナナ	ハーベスト 牛乳



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ているとわれています。

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ます。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含まれています。
- ・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ちます。
- ・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ますが、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ています。



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	517kcal	18.4g	16.1g	1.6g
3歳以上児	690kcal	23.8g	20.7g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。