



# 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が、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。また、空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期です。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、しっかりと休息をとり、寒さを乗り切りましょう。

## 鬼は外 福は内



2025年の節分は、2月2日(日)です。

季節の分け目の夜に、疫神や悪霊がきて病気や災いを起こすため、魔除けに豆まきが行われるようになったといわれています。大みそかの邪気払いと並び、迎春前、そして、立春前の節分の日に、豆まきが行われるようになりました。



大切なお知らせ

### 今年の恵方は西南西

恵方巻を食べる際は、子どもでも食べやすいよう、切ると安全です。好きな具材を自分で巻くのも楽しいですね。

節分に地域ごとに食べているものが違います。

関東：「けんちん汁」

関西：「鰯」と「恵方巻」

群馬・島根・山口・四国など：「こんにゃく」

長野・島根など：「そば」

- ・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、「5歳以下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。
- ・豆まきは、個包装されたものを使用するなど、子どもが拾って口に入れないように、また後片付けを徹底しましょう。



## 基本の風邪予防

うがい

水でうがいをした場合、うがいをしない場合に比べて風邪の発症率が4割減少

手洗

ハンドソープで60秒  
流水15秒

マスク

鼻からあごまで  
きちんと覆う

加湿

50~60%の湿度

睡眠

十分な睡眠

食事

3食規則正しく

運動

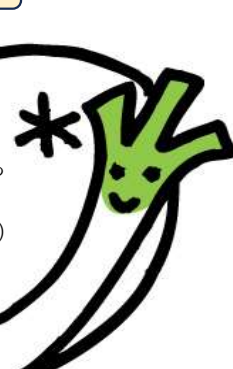
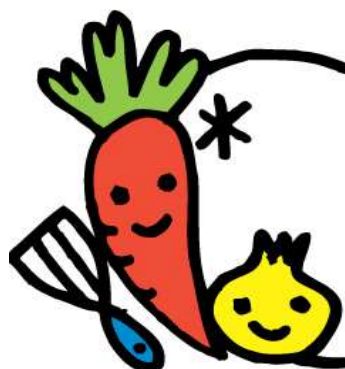
1日20~60分の  
有酸素運動

体温調節

衣類でこまめに  
体温を調節

## 風邪の予防に摂りたい栄養

- ・タンパク質：肉類、魚類、卵、豆類など
- ・ビタミンA：緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、こまつな、にらなど)
- ・ビタミンC：野菜・果物(キャベツ、だいこん、レモン、キウイなど)
- ・ビタミンE：卵、アーモンド、かぼちゃ、抹茶など
- ・糖質：穀類、いも類など



# 2月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組				身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から 守ってくれる <b>(緑)</b>
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1	土	ぼたぼた焼き	ご飯	みそ肉じゃが 切干大根サラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん きんぎょう 切干大根 こんぶ きゅうり
3	月	クラッカー	ご飯	<b>* 豆まき誕生会 *</b> 鶏肉のからあげ 鬼まんじゅう 節分汁 パイナップル	ほうれん草とポテトのおやき 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 さつまいも 米粉 ごま油 じゃがいも 油	生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ パイナップル ほうれん草
4	火	ヨーグルト	ご飯	すき焼き風煮 納豆サラダ バナナ (牛乳)	チーズケーキ 牛乳	豆腐 豚肉 納豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳	ご飯 しらたき マヨネーズ ごま 油 米粉 ベーキングパウダー	白菜 玉ねぎ にんじん にんじん ごぼう ねぎ 絹さや キャベツ もやし パプリカ
5	水	ばりんこ	スパ ゲティ	ミートソーススパゲティ ミルクスープ グレープフルーツ (牛乳)	さつまいもとりんごの重ね 煮 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米粉 さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ グレープフルーツ りんご
6	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	豆まめキーマカレー アスパラギンのマヨネーズ和え オレンジ	ツナと塩昆布のはん 牛乳	大豆 豚ひき肉 高野豆腐 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールフ マヨネーズ ごま ごま油	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり コーン オレンジ 塩昆布
7	金	ホームパイ	ご飯	カレイのパーベキューソース 里芋のごま和え 豆腐のみそ汁 パナナ (牛乳)	ゼリー和え	カレイ 豆腐 牛乳	ご飯 油 砂糖 里芋 ごま	大根 たまねぎ チンゲン菜 えのき パナナ みかん缶 もも缶
8	土	味しらべ	ご飯	豚肉とたけのこの味噌炒め ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) ジョア	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 しらたき 油 砂糖 マヨネーズ	たけのこ 大根 にんじん ブロッコリー コーン オレンジ
10	月	ビスコ	ご飯	八宝菜 納豆和え グレープフルーツ (牛乳)	◆味噌がんづき 牛乳	豚肉 納豆 牛乳 豆腐	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米粉 油	白菜 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ 生姜 にんにく 小松菜 もやし グレープフルーツ
11	火			* 建国記念の日 *				
12	水	ソフトサラダせんべ い	ご飯	未満児：まぜごはん 以上児：のりまき作り (食育) 鶏肉の照り焼き ナムル じゃがいもの味噌汁 パイナップル	せりうどん 牛乳	鮭 ツナ 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも うどん	きゅうり コーンのり ほろん草 もやし にんじん なす キャベツ パイナップル ごぼう せり
13	木	ヨーグルト	ご飯	ひき入り麻婆豆腐 切干大根とツナのサラダ グレープフルーツ	ゆかりしらすごはん 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ しらす 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ひじき 万能ねぎ 明太子 きゅうり グレープフルーツ
14	金	アスパラガスビス ケット	ご飯	赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し 春雨スープ パナナ	豆腐ブラウニー 牛乳	赤魚 かつお節 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 春雨 油 砂糖 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 油	生姜 ほうれん草 にんじん ねぎ わかめ パナナ
15	土	揚げせんべい	ご飯	豆腐のミートソース煮 小松菜とベーコンのサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま	たまねぎ ビーマン 小松菜 もやし オレンジ
17	月	マリービスケット	ご飯	ココクリームシチュー 和風ポテトサラダ グレープフルーツ	ヨーグルト和え	鶏肉 豆乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 油 じゃがいも 米粉 マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり コーン グレープフルーツ もも缶 バナナ みかん缶
18	火	ヨーグルト	ご飯	鮭そぼろ丼 カレーきんぴら 五目汁 パナナ	にんじんボンデケーキ 牛乳	鮭 ちくわ 鶏肉 油揚げ ウィナー 牛乳	ご飯 砂糖 油 じゃがいも 里芋 米粉 片栗粉	にんじん のり 大根 ごぼう ねぎ パプリカ
19	水	白い風船	ロール パン	チキンフライ きゅうりの酢の物 ワンタンスープ オレンジ	*お店屋さんごっこ* たべっこどうぶつ りんごジュース	鶏肉 鶏ひき肉	ロールパン マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	きゅうり キャベツ わかめ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ しいたけ オレンジ
20	木	揚げせんべい	ご飯	ごま風味肉じゃが 卵とコーンのスープ パイナップル	◆五平もち 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま 片栗粉 もら米	たまねぎ にんじん きんぎょう ねぎ たけのこ チーズ 玉 クリームコーン パイナップル
21	金	ビスコ	ご飯	おからのカリッと揚げ じゃこ入りきんぴら さつまいもの味噌汁 パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 おから しらす ミルク 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 さつまいも 米粉	たまねぎ ごぼう にんじん チンゲン菜 えのき バナナ
22	土	ぼたぼた焼き	ご飯	酢豚風 マセドアンサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) ジョア	豚肉 ウィナー 牛乳 ジョア	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ オレンジ	たまねぎ しいたけ ビーマン にんじん きゅうり コーン オレンジ
24	月			* 振替休日 *				
25	火	ばりんこ	ご飯	ビーンズライス きのことスープ パイナップル (牛乳)	肉野菜ビーフン 牛乳	大豆 豚ひき肉 牛乳 豚肉	ご飯 油 米粉 ビーフン 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン ほしぶどう えのき しめじ きんぎょう パイナップル にはら
26	水	ヨーグルト	ロール パン	ポテトグラタン ゆでブロッコリー れんこんサラダ パナナ	ひじきごはん 牛乳	鶏肉 豆乳 油揚げ 豚肉 牛乳	ロールパン 油 米粉 コンフラワー ごま油 ご飯 砂糖	たまねぎ 赤ビーマン コーン ブロッコリー れんこん にんじん きゅうり パナナ ひじき みつば
27	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	ピピンパ レタスと卵のスープ グレープフルーツ (牛乳)	スコップコロッケ 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 卵 コンフラワー 牛乳 豆乳	ご飯 ごま油 ごま 片栗粉 じゃがいも 油	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん レタス コーン グレープフルーツ 玉ねぎ
28	金	ホームパイ	ご飯	たらのお好み揚げ 春菊の白和え かぼちゃの味噌汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	たら 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 しいたけ 砂糖 ごま 米粉 ベーキングパウダー	キャベツ にんじん 万能ねぎ 春菊 かぼちゃ 大根 ごぼう パナナ



※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。  
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

	12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		500	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量		526	17.5	16.7	1.4
3歳以上児目標		610	20~30	14~20	1.7
予定献立栄養量		617	21.7	20.2	1.7