

寒い日が続いていますが、子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれます。

冬の遊びや楽しみを見つけながら、今月も元気に過ごしたいと思います。2月は節分があります。春に向かう行事として、食事でも季節感を取り入れていきたいと思っています。また、空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期です。今月も様々なウイルスや細菌に負けない元気な体作りを、食事面でサポートしていきます！！

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。

節分に地域ごとで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」

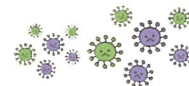
群馬・島根・山口・四国など：「こんにやく」

長野・島根など：「そば」

- ・ 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

水だけ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

手洗い

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 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	土	牛乳クッキー	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 チンゲン菜とえのきのみそ汁 キウイ	牛乳菓子	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ	米、サラダ油、片栗粉	キウイ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、コーン、えのきたけ
3	月	牛乳ウエハース	ごはん	誕生会 鬼オムライス えびフライ かぶのスープ フルーチュ	(牛乳) おこし風フレーク	牛乳、豚挽き肉、卵、ハム、スライスチーズ、ベーコン	オートミール、コーンフレーク、サラダ油、片栗粉、砂糖	かぶ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、かぶ、かぶの葉、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、焼きのり、しいたけ、しょうが
4	火	牛乳甘辛せんべい	ごはん	カレーの磯辺焼き 小松菜のおかか和え のつべい汁 キウイ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、かえり、凍り豆腐、きな粉、鶏もも肉、かつお節、あおのり	米、さといも、砂糖、片栗粉、米粉、サラダ油、砂糖	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、コーン
5	水	牛乳ビスケット	ごはん	ハヤシライス さつまいものマヨサラダ オレンジ	ヨーグルト和え	ヨーグルト、豚肉、牛乳、青のり	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油	たまねぎ、オレンジ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイナップル、りんご、コーン
6	木	牛乳ぼたぼた焼き	ロールパン	ひじき入り厚焼き玉子 ブロッコリーのマヨネーズ和え マカロニスープ りんご	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン、ひじき	ロールパン、米、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、砂糖	りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、きゃべつ、にんじん、コーン
7	金	牛乳コーンフレーク	ごはん	たらの五目あんかけ じゃがいもと青菜のみそ汁 キウイ	(牛乳) ごまトースト	牛乳、たら、みそ、わかめ	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、グラニュー糖、バター、砂糖、コーンフレーク、ごま	キウイ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう
8	土	牛乳塩せんべい	ごはん	鶏肉のカレー焼き 小松菜の海苔和え 大根となめこのみそ汁 バナナ	牛乳菓子	牛乳、鶏もも肉、みそ、やきのり	米、砂糖	バナナ、こまつな、だいごん、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんにやく
10	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐丼 キャベツのごまマヨネーズ和え かぶと油揚げのみそ汁 キウイ	(牛乳) 五平もち	牛乳、豆腐、豚挽き肉、ちくわ、みそ、ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	キャベツ、キウイ、かぶ、ねぎ、にんじん、かぶ、しょうが
11	火			建国記念の日				
12	水	牛乳クッキー	ごはん	ハンバーグ マッシュポテト 大豆スープ りんご	(牛乳) さつまいものきな粉団子	牛乳、豆腐、豚挽き肉、大豆、きな粉、鶏ひき肉、卵、豆乳、ひじき	さつまいも、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、サラダ油、三温糖	りんご、キャベツ、玉ねぎ、干しぶどう、れんこん、コーン、ほうれん草、にんじん
13	木	牛乳コーンフレーク	ごはん	鮭のフライ ほうれん草とえのきのお浸し 豆乳汁 いよかん	(牛乳) りんごケーキ	牛乳、さけ、豆乳、卵、みそ、加糖練乳	米、ホットケーキ粉、サラダ油、パン粉、小麦粉、コーンフレーク	いよかん、ほうれん草、りんご、だいごん、えのきたけ、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん
14	金	牛乳塩せんべい	ごはん	鶏だんごの照り煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	(牛乳) えびもち	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、かつお節、干しエビ、ひじき、わかめ	米、米粉、サラダ油、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、にんじん
15	土	牛乳クッキー	ごはん	豚丼 中華スープ オレンジ	牛乳菓子	牛乳、木綿豆腐、豚肉	米、サラダ油、片栗粉、ごま油	オレンジ、玉ねぎ、にら、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、こんにやく、しょうが
17	月	牛乳磯風味せんべい	ごはん	赤魚のケチャップ和え ほうれん草のチーズ和え もやしと油揚げのみそ汁 キウイ	うさぎ・以上児: 野菜ジュース 菓子 (牛乳) パームクーヘン ひよこ・りす: パームクーヘン	牛乳、赤魚、チーズ、しらす、みそ、油揚げ、かつお節、わかめ	米、コーン、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖	キウイ、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ
18	火	牛乳ウエハース	ごはん	鶏のから揚げ 小松菜のごま和え 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	うさぎ・以上児: (牛乳) パームクーヘン うさぎ・以上児: 野菜ジュース 菓子	牛乳、鶏もも肉、ツナ、みそ、わかめ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干し大根、こんにやく、しょうが
19	水	牛乳甘辛せんべい	食パン	クリームシチュー トマトとしらすの和え物 りんご	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、鶏もも肉、豚肉、しらす、わかめ	食パン、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、バター、サラダ油、三温糖、砂糖、すりごま	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、こまつな、にら、たまねぎ、コーン、いんげん
20	木	チーズ	ごはん	さばの味噌煮 添え野菜 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	米、じゃがいも、砂糖	バナナ、にんじん、こまつな、いんげん、しょうが
21	金	牛乳せんべい	うどん	カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト	(牛乳) おさかなごはん	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、ツナ、焼きのり	うどん、じゃがいも、米、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、砂糖	きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、りんご、こまつな、コーン、ねぎ
22	土	牛乳ビスケット	ごはん	豚肉としめじの香味炒め 添え野菜 にんじんと玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳菓子	牛乳、豚肉、凍り豆腐、みそ	米、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、いんげん、しめじ、しいたけ、ねぎ、こんにやく
24	月			振替休日				
25	火	牛乳コーンフレーク	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し 大根とえのきのみそ汁 りんご	(牛乳) いちごジャム蒸しパン	牛乳、ぶり、豆乳、みそ、油揚げ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	りんご、こまつな、だいごん、にんじん、玉ねぎ、いちごジャム、えのきたけ
26	水	牛乳ウエハース	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 かきたま汁 キウイフルーツ	(牛乳) フライドポテト	牛乳、豚肉、豆腐、卵	じゃがいも、米、サラダ油、砂糖、片栗粉	キウイ、白米、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ、しらたき
27	木	牛乳甘辛せんべい	食パン	たらのピザ風味焼き ゆで野菜 さつまいもとベーコンのスープ オレンジ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、たら、豚肉、ベーコン、チーズ	焼きそば麺、食パン、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、サラダ油	オレンジ、白米、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、コーン
28	金	牛乳磯風味せんべい	ごはん	3・4・5歳児食育活動 押し寿司作り 押し寿司 ブロッコリーのごまマヨ和え 豆腐すまし汁 バナナ	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、さけ、しらす、わかめ、あおのり	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	バナナ、ブロッコリーにんじん、コーン、ほうれん草、れんこん、しいたけ、三つ葉、さやえんどう

※以上児さんは、はしき忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	550	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	536	21.2	18.1	1.6
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	620	26.1	22.6	1.8

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。