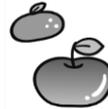




# 2月のこんだて



令和2年1月31日  
開南幼稚園

積雪が少なめではありますが、寒さがいちだんと厳しくなってきました。園庭でも室内でも子供たちは元気いっぱい！おもいきり体を動かし、きちんと睡眠・栄養をとることで体力増進につながります。「立春」を過ぎれば、暦の上ではもう春。もうすぐ春はそこまで来ています。さあ、みんなで寒さなんか吹き飛ばしていきましょう！



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2/3 (月) 節分 メニュー	さくらえびごはん(枝豆入り) ししゃもフライ さつま汁 果物・牛乳	さくらえび 子持ちししゃも 鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 さつまいも こんにゃく	枝豆・レタス ゴボウ・大根・人参 長ネギ・しめじ りんご	402	15.1
2/4 (火)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 大根のきんぴら 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖	レンコン・ゴボウ 玉ねぎ・白菜 大根・人参 バナナ	390	13.4
2/6 (木)	ツナマヨコーントースト ポトフ 果物・牛乳	ツナ・ウインナー 牛乳	食パン マヨネーズ じゃがいも・コンソメ	コーン・玉ねぎ パセリ・ミニトマト 人参・フロッコリー キャベツ・ボンカン	361	10.1
2/10 (月)	麦ごはん 肉じゃが レンコンのツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 しらたき マヨネーズ	玉ねぎ・人参・レンコン 水菜・りんご	433	11.5
2/13 (木)	麦ごはん ホッケの塩焼き ほうれん草の春雨炒め みそ汁・果物・牛乳	ホッケ・豚肉 味噌・牛乳	米・麦 砂糖	もやし・人参 ほうれん草・春雨 生姜・長ネギ・大根 玉ねぎ・いよかん	375	18.6
2/17 (月)	ピピンバごはん 蒸ししゅうまい 春雨スープ 果物・牛乳	豚肉・味噌 卵・しゅうまい 牛乳	米・麦・砂糖 ごま油	にんにく・もやし ほうれん草・人参 レタス・春雨・長ネギ えのき・パイン	486	18.2
2/18 (火)	カツカレー フレンチサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも カレールー・砂糖	玉ねぎ・人参 キャベツ・レタス きゅうり・いちご	516	16
2/20 (木)	チキンライス さつま芋とフロッコリーのサラダ 白菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・卵 ツナ・牛乳	米・もち米 さつまいも・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・白菜 グリーンピース ピーマン・フロッコリー ミックスベジタブル バナナ	392	9.7
2/25 (火)	麦ごはん チキンのステーキソース和え コールスローサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 パスタ・マヨネーズ	玉ねぎ・りんご にんにく・キャベツ 人参・コーン きゅうり・いちご	383	17.5
2/27 (木) りす リクエスト	野菜タンメン 蒸しギョウザ 果物・牛乳	豚肉・ギョーザ 牛乳	麺・油・鶏ガラ粉末	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・人参・もやし 長ネギ・ニラ いよかん	416	12.4

※先月の食品放射能検査はすべて不検出でした。

材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

今月のリクエストメニュー  
りすぐみ・・・ラーメン・肉料理(ギョーザ)

### 節分のおはなし

節分とは、もともと季節の境目という意味で、「立春」の前日のこと。昔は春を新しい一年の始まりと考えていたので、今の大晦日のようなものでした。新しい年がはじまる前に前年の災いを追い払う儀式が今の豆まきのはじまりです。