



給食だより

令和6年度 1月31日 めいほうこども園



2月

暦の上では春が近づいていますが、1年の中でも一番寒いのが2月です。インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。そして、この時期はノロウイルスも流行しやすいので、「うがい・手洗い」を心掛けましょう。また、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、健康に過ごせるようにしましょう。



今月の給食目標

未満児：友だちと楽しんで食事をする
以上児：食事のマナーを守って食事を楽しむ

2月の行事予定

18日(火) お弁当の日
9時：牛乳 ビスコ
3時：牛乳 たまごサンド
*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭でも子どもさんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せを願いましょう♪

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11-16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	465	16.1	13.2	7.1	244	1.4	2	169.5	0.32	0.35	25.5	1.3
以上児	基準	350	18.5	12-17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	397	16.2	14.3	4.6	250	1.8	1.7	190.4	0.25	0.38	31	1.6

予定献立表(2月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	10 24	牛乳 ベジたべる	和風ポトフ 白菜と人参のシーチキン和え	オレンジ クッキー
火	25	牛乳 クッキー	魚の竜田揚げ かぼちゃの味噌汁	ミルク とんがりコーン
水	12 26	バナナ	豚肉と卵の中華風炒め 大豆とひじきのサラダ	お茶 秋田風もちもち焼き
木	13 27	牛乳 動物ビスケット	コーン入りカレー コンビネーションサラダ	ミルク クラッカー バナナ
金	14 28	みかん	白雪ひじき 無限ピーマン デコボン	ミルク りんご せんべい
土	1	牛乳 まがりせんべい	けんちんうどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン
月	3 17	牛乳 コーンフレーク	鉄野菜たっぷり汁 キャベツの和え物	ミルク りんご スティックチーズ
火	4	牛乳 ビスコ	魚のみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきの清汁	牛乳 たまごサンド
水	5 19	スティックチーズ	みそおでん かぶとハムのサラダ	牛乳 きな粉だんご
木	6	バナナ	千切り大根の含め煮 白菜ののり和え	牛乳 きな粉マフィン
金	7 21	牛乳 えびせん	魚の磯貝揚げ わかめともやしの酢の物 かき玉スープ	フルーツヨーグルト和え
土	8 22	みかん缶	シーチキンパゲッティ 野菜ジュース	牛乳 パン
誕生会(20日)		バナナ	ピラフ からあげ 和風サラダ コーンスープ みかん	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

