

# 令和4年度 2月の献立

ちびっこきら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ	
1	水	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	野菜スープ 肉団子もち米蒸し 大根の旨煮 春雨サラダ バナナ	牛乳 せんべい	
2	金	牛乳 せんべい	三色 そばろ井	餃子スープ 大豆の甘辛煮 青菜とエノキのお浸し	牛乳 クッキー	
3	木	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとあげの味噌汁 焼きそば もやしのナムル 里芋の煮物	牛乳 せんべい	
6	月	牛乳 せんべい	ご飯	大根とわかめの味噌汁 あんかけ焼きそば 大根の煮物 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	
7	火	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げのすまし汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツの磯和え ほうれん草のソテー	牛乳 クッキー	
8	水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 白身魚のフリッター きんぴらごぼう カリフラワーサラダ	牛乳 せんべい	
9	木	牛乳 せんべい	ご飯	ジャガイモとわかめの味噌汁 マーボー豆腐 わかめの酢の物 春雨サラダ	牛乳 せんべい	
10	金	牛乳 せんべい	お弁当の日			牛乳 ポップコーン
13	月	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁 ミートスパゲティ ひじきの煮物 切り干し大根サラダ	牛乳 せんべい	
14	火	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げのみそ汁 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え さつまいも煮	牛乳 クッキー	
15	水	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと揚げの味噌汁 白身魚のカレーあんかけ 大根の昆布和え レンコンサラダ	牛乳 せんべい	
16	木	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃとネギの味噌汁 豆腐の変わり揚げ 茹でブロッコリー 卵の花	牛乳 せんべい	
17	金	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン ほうれん草の胡麻和え 五目豆煮 お漬物 バナナ	牛乳 クッキー	
20	月	牛乳 せんべい	菜飯	豆腐と揚げの味噌汁 冬野菜のクリーム煮 ひじきの煮物 マカロニサラダ	牛乳 せんべい	
21	火	牛乳 せんべい	ご飯	白菜とえのきの味噌汁 鮭スパ 青菜のおかか和え さっぱりポテトサラダ	牛乳 せんべい	
22	水	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎと切り干し大根の味噌汁 白身魚の煮つけ さつま芋煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 せんべい	
24	金	牛乳 せんべい	親子丼	玉ねぎとわかめの味噌汁 きんぴらごぼう カリフラワーサラダ バナナ	牛乳 クッキー	
27	月	牛乳 せんべい	ご飯	味噌煮込みうどん キャベツの昆布和え 大根の旨煮 ヨーグルト	牛乳 せんべい	
28	火	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	牛乳 せんべい	

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



## 豆



豆には「悪いものを追い払う力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

## 恵方



その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまるかじりして、健康を願います。今年も南南東です

## いわし



いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追い払います。

住む地域によって違いますが、参考にしてみて下さいね(^^)

## 大豆に含まれる鉄分についてご紹介します。

給食の献立を作成するとき重要な栄養素の一つが鉄分です。鉄は、血液の流れによって全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると全身に酸素が運ばれにくくなり、貧血や疲労感・頭痛や食欲不振など様々な症状を起こすことがあり、成長期に欠かせない栄養素なのです。

鉄分は、おもにレバーや赤身の肉・魚介などの動物性食品・青菜や大豆製品などの植物性食品にも含まれています。

ピーマンやブロッコリーなどのビタミンCと一緒にとることで鉄を吸収しやすくなるため、一緒に食べることをお勧めします。

どれもお子さんが苦手なものが多いですね。お家でも少しずつ食べるようにしましょう。ちび☆きらっ子は、大豆の甘辛煮や五目豆煮が大好きですよ(^^)