

2月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1木	てりうまチキン 小松菜のしらす和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆マカロニきなこ牛乳	鶏肉・しらす・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	小松菜・人参・玉葱・しいたけ・わかめ・昆布	油・砂糖・ごま油・米・マカロニ	21水	ハートのハンバーグ かぼちゃサラダ ひよこごはん 白菜のスープ	☆パインケーキ牛乳	ハートのハンバーグ・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	南瓜・きゅうり・コーン・白菜・人参・パセリ・パイン缶	マヨドレ・米・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
2金	鬼ごはん 大豆の煮物 花麩のみそ汁 黄桃	☆鬼まんじゅう牛乳	牛スライス・大豆水煮・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	人参・グリーンピース・きざみのり・玉葱・大根・蓮根・インゲン・えのき・ちんげん菜・昆布・黄桃缶	米・糸こんにゃく・油・砂糖・ごま油・花麩・さつま芋・ホットケーキミックス	22木	炒り鶏 たまご焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ジャムサンド牛乳	鶏肉・たまご焼き・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬさや・玉葱・わかめ・昆布・イチゴジャム	さといも・油・砂糖・米・麩・食パン
5月	鶏肉とピーマンの炒め物 蒸し焼売 ごはん 大根のスープ	☆バナナヨーグルトお茶	鶏肉・シューマイ・ヨーグルト	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参・大根・わかめ・バナナ	油・米	23金			* * * * *	* * * * * * * * * * *	* * * * * * *
6火	ハヤシライス ブロッコリーと蓮根のサラダ リンゴ	☆麩のラスク牛乳	牛スライス・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・蓮根・リンゴ	米・じゃが芋・油・砂糖・麩・バター	26月	メンチカツ マカロニサラダ ごはん 卵のみそ汁	☆スノーボール牛乳	メンチカツ・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	キャベツ・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布	油・マカロニ・マヨドレ・米・バター・砂糖・小麦粉
7水	白身魚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 ごはん さつま芋のみそ汁	☆マーメレードホットケーキ牛乳	ホキ・高野豆腐・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	生姜・人参・しいたけ・インゲン・ちんげん菜・昆布・マーメレード	砂糖・油・米・さつま芋・ホットケーキミックス	27火	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェお茶	鶏肉・フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・砂糖
8木	親子丼 ほうれん草のちくわ和え 白菜のみそ汁	☆ツナサンド牛乳	鶏肉・卵・ちくわ・味噌・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・きざみのり・ほうれん草・白菜・しめじ・わかめ	米・砂糖・食パン・マヨドレ	28水	鮭の西京焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆シュガートースト牛乳	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・牛乳	ひじき・人参・キヌサヤ・小松菜・えのき・昆布	砂糖・油・さつま芋・米・食パン・マーガリン
9金	ミートスパゲティ かぼちゃのスープ パン	☆いなりにおにぎりお茶	豚肉・味付うどん揚げ	玉葱・人参・トマト・ビュレ・南瓜・パセリ・パイン缶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米・白ごま	29木	みそラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎりお茶	豚肉・赤だし味噌・味噌・ミートボール・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・青葱・グリーンピース・バナナ	ラーメン・ごま油・砂糖・片栗粉・米
12月	振替休日										
13火	ミートボールの甘辛煮 花野菜サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆豆乳くずもち牛乳	ミートボール・味噌・かつおぶし・豆乳・きな粉・牛乳	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・人参・ちんげん菜・昆布	油・砂糖・米・片栗粉	<div data-bbox="1108 917 1691 1029"> <h3>節分</h3> <p>「季節を分ける」という意味があります。旧暦では節分は大晦日、立春は元旦でした。これからの新しい1年に、悪いことがおきないようにと願いをこめて豆をまき、悪い鬼を追い払うために行います。</p> </div>					
14水	鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし ごはん 豆腐のみそ汁	☆スイートポテト牛乳	鮭・かつおぶし・絹豆腐・味噌・牛乳	ほうれん草・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布	砂糖・米・さつま芋・マーガリン	<div data-bbox="1108 1061 1691 1252"> <h3>恵方巻き</h3> <p>関西を中心に、その年の恵方（年神様のいらっしゃる吉の方向）に向かって、無言で太巻き寿司を丸かぶりし、「新しい年が良い年でありますように」と願いながら食べるという風習があります。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、切らないのは「縁を切らないために」といわれています。</p> </div>					
15木	クリームシチュー 白菜とツナのサラダ パン オレンジ	☆クッキー牛乳	鶏肉・牛乳・シーチキン・卵	玉葱・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・オレンジ	じゃが芋・ロールパン・マーガリン・砂糖・小麦粉	<div data-bbox="1108 1284 1691 1476"> <h3>いわしの頭とひいらぎ</h3> <p>いわしを焼いた時の煙と臭いが厄をはらうといわれ、節分の日には家の入口にいわしの頭をひいらぎの枝にさしておく風習があります。鬼の嫌がるいわしの臭いと、ひいらぎの葉のとげを痛がって、鬼が近寄らないので鬼門封じや厄除けになると昔から言い伝えられています。</p> </div>					
16金	焼きそば かきたまスープ バナナ	☆ゆかりおにぎりお茶	豚肉・卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・もやし・青葱・バナナ・ゆかり	焼きそば麺・油・米	<div data-bbox="1713 853 2161 1173"> <h3>大豆のパワー</h3> <p>大豆は、肉と同じようにタンパク質が豊富なことから“畑の肉”といわれています。他にも、カルシウムや鉄分・ビタミンB1・ビタミンEなど現代人に不足しがちな栄養が多く含まれています。豆腐、あげ、味噌等の大豆製品を食事に取り入れましょう。</p> </div>					
19月	白身魚の南部焼き 里芋の味噌煮 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆ももゼリー牛乳	ホキ・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・人参・インゲン・ほうれん草・昆布・粉寒天・白桃缶・りんごジュース	油・白ごま・黒ごま・さといも・砂糖・米・麩	<div data-bbox="1713 1189 2161 1508"> <h3>HAPPY VALENTINE'S DAY</h3> <h4>チョコレートの効能</h4> <p>チョコレートの主原料であるカカオ豆には、健康によい成分が含まれています。さまざまな病気の元凶である活性酸素を抑える抗酸化物質の、カカオ・ポリフェノールが豊富に含まれていて、ウイルスの活性化も抑制します。でも、食べ過ぎはよくありませんので適量を守って楽しみましょう。</p> </div>					
20火	五目うどん ちくわの天ぷら バナナ	☆じゃこおにぎりお茶	豚肉・かつおぶし・ちくわ・しらす	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱・昆布・バナナ・あおさ粉	うどん・小麦粉・油・米・白ごま	<div data-bbox="1086 1492 1691 1524">  </div>					