

2月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

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	油 砂糖・ごま油 米	鶏肉 しらす 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 玉葱・しいたけ・わかめ・昆布	21水	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	さといも・油・砂糖 米 麩	鶏肉 たまご焼き 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬぎや 玉葱・わかめ・昆布
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	米・糸こんにゃく・油・砂糖 ごま油・砂糖 花麩	牛スライス 大豆水煮・ちくわ 味噌・かつおぶし	人参・グリーンピース・きざみのり・玉葱 大根・蓮根・人参・インゲン えのき・ちんげん菜・昆布 黄桃缶	22木	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	マヨドレ 米・黒ごま	ハートのハンバーグ かつおぶし	南瓜・きゅうり コーン 白菜・人参・パセリ
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	油 米	鶏肉 シューマイ	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参 大根・わかめ	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	米・じゃが芋・油 砂糖・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・蓮根・人参 リンゴ	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	油 マカロニ・マヨドレ 米	メンチカツ 卵・味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布
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	☆マーメイドホットケーキ 牛乳	砂糖・油 砂糖 米 さつま芋	ホキ 高野豆腐 味噌・かつおぶし	生姜 人参・しいたけ・インゲン ちんげん菜・昆布	27火	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆豆乳プリン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 リンゴ
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	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 ちくわ 味噌	玉葱・人参・きざみのり ほうれん草・人参 白菜・しめじ・わかめ	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	砂糖・油 さつま芋・砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・えのき・昆布
9金	ミートスパゲティ かぼちゃのスープ パン	☆いなりおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 南瓜・玉葱・パセリ パン缶	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	ラーメン・ごま油 砂糖・片栗粉	豚肉・赤だし味噌・味噌 ミートボール	キャベツ・玉葱・人参・青葱 グリーンピース バナナ
12月											
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	☆フルーツポンチ 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 米	ミートボール	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・人参 ちんげん菜・玉葱・昆布	節分	<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>				
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	砂糖 米	鮭 かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布	恵方巻き	<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>				
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	じゃが芋 ロールパン	鶏肉・牛乳 シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 オレンジ	いわしの頭とひいらぎ	<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>				
16金	焼そば かきたまスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン もやし・青葱 バナナ	チョコレートの効能	<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>				
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	油・白ごま・黒ごま さといも・砂糖 米 麩	ホキ 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布						
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	うどん 小麦粉・油	豚肉・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱・昆布 バナナ						

大豆のパワー

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。

HAPPY VALENTINE'S DAY

チョコレートの効能

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。