

# 2月のこんだて

## 【千成ヤクルトほくと保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
3月	鶏肉とピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ ごはん 大根のスープ	☆バナナヨーグルト お茶	油 マヨドレ 米	鶏肉	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参 南瓜・レーズン 大根・わかめ	21金	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆ちんすこう 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ちんげん菜・葱・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・青葱
4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	豚肉	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・蓮根・人参 リンゴ	24月	<b>振替休日</b>				
5水	白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 小松菜のみそ汁	☆マーメイドホットケーキ 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	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 小松菜・玉葱・昆布	25火	チキンカレー ブロッコリーサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参 ブロッコリー・人参・コーン リンゴ
6木	みそラーメン 肉団子の甘酢あん パン	☆ゆかりおにぎり (アルファ化米使用) 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 パン缶	26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	☆ジャムサンド 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
7金	親子丼 ほうれん草のツナ和え 白菜のみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり ほうれん草・人参 白菜・しめじ・わかめ・昆布	27木	焼そば 白菜のスープ オレンジ	☆かつおおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン 白菜・しめじ・パセリ オレンジ
10月	鮭の照り焼き 小松菜のおひたし ごはん 切干大根のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	砂糖 米	鮭 かつおぶし 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	28金	炒り鶏 ほうれん草のおひたし ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	さといも・油・砂糖 砂糖 米 麩	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬぎや ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布
11火	 					2月は旧暦では1年の始まりとされています。そのため、お清めの意味を持つ「豆まき」という風習が生まれました。豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式で、新年の幸せを願う行事が現在も日本各地で大切にされています。					
12水	ミートスパゲティ かぼちゃのスープ オレンジ	☆いなりにおにぎり 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 オレンジ						
13木	クリームシチュー 白菜とカニカマのサラダ パン 黄桃	☆ツナ入りお焼き 牛乳	じゃが芋 砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 かに風味スティック	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 黄桃缶						
14金	ハートのハンバーグ 花野菜サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米	ハートのハンバーグ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 ちんげん菜・玉葱・昆布	<b>三寒四温</b>					
17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	☆リンゴゼリー 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	「三寒四温」とは、冬の時期に寒い日が3日くらい続くと、そのあとに暖かい日が4日続くという意味で、寒暖の周期を表しています。もともと中国で、冬の気候を表す言葉として用いられていました。日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、周期的な気温の変化を繰り返すことが多くなります。このような季節の変わり目は、温度差に対応しきれず自律神経が乱れ、免疫力が低下して体調不良を起こしやすくなります。					
18火	ケチャップミートボール マカロニサラダ ごはん かきたまスープ	☆ポテトもち 牛乳	油・砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 米	ミートボール 卵	キャベツ・人参・コーン 玉葱・わかめ	<b>予防のポイント</b>					
19水	鶏ごぼううどん がんもの煮物 バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 バナナ	◆体を温める食事としましょう：ねぎ、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、にんじんなど ◆βカロテンで鼻やのどの粘膜強化：小松菜、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど ◆腸内環境を整えて免疫カアップ：納豆やヨーグルトなどの発酵食品など					
20木	チキンカツ 大根のちくわ和え ひよこごはん さつま芋のみそ汁	☆パンケーキ 牛乳	油 砂糖 米・黒ごま さつま芋	チキンカツ ちくわ・かつおぶし かつおぶし 味噌・かつおぶし	大根・人参・インゲン コーン 玉葱・わかめ・昆布	旬					

### 事八日 (ことようか)

12月8日と2月8日は事八日といい、「催事や農事を始めたりする節目の日」とされています。地域によっては、無病息災を願い、芋・大根・小豆・にんじん・こんにやく・ごぼうなどの野菜がたっぷり入ったみそ汁「お事汁」をいただきます。

### 菜の花

春に花が咲く菜の花は、花が咲く前のつぼみや若葉を食べます。鮮やかな緑色が特徴で、特有のほろ苦さがあります。

○菜の花の栄養価：カロテン、ビタミンC、カルシウムなど  
○おすすめの料理：ごまマヨ和え、卵とし炒め、煮浸しなど