

# 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)
2月	塩ダレチキン ポパイサラダ ごはん 白菜のスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	鶏肉・フルーチェ・牛乳	ほうれん草・人参・コーン・白菜・わかめ	ごま油・米	20金	ハヤシライス 大根サラダ バナナ	☆ジャムサンド 牛乳	牛スライス・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・大根・きゅうり・バナナ・イチゴジャム	米・じゃが芋・油・食パン
3火	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・キヌサヤ・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	23月			* * * * *	* * * * * * * * * * * * * * *	* * * * *
4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	☆麩のラスク 牛乳	ホキ・高野豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	生姜・人参・しいたけ・インゲン・小松菜・玉葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・米・麩・バター	24火	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	☆パインヨーグルト お茶	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・ヨーグルト	ひじき・人参・キヌサヤ・小松菜・しいたけ・昆布・パイン缶	砂糖・油・さつま芋・米
5木	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん パイン	☆いなりにおにぎり お茶	豚肉・ミートボール・味付うどん揚げ	白菜・玉葱・人参・青葱・グリーンピース・パイン缶	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米	25水	メンチカツ ブロッコリーサラダ ごはん 大根のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	メンチカツ・ミック	ブロッコリー・人参	油・砂糖・米・お好
6金	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	☆豆乳プリン 牛乳	鶏肉・ツナ・豆乳・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・バナナ・粉寒天・イチゴジャム	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・砂糖	26木	焼きそば かきたまスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・卵	キャベツ・玉葱・人参	焼きそば麺・油・米
9月	鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし ごはん 切干大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	鮭・かつおぶし・味噌・きな粉・牛乳	ほうれん草・人参・切干大根・玉葱・わかめ・昆布	砂糖・米・マカロニ	27金	ハーベキューチキン ほうれん草のちくわ和え ひよこごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	ほうれん草・人参・コーン・南瓜・玉葱・青葱・昆布・白桃缶	砂糖・油・米・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン
10火	クリームシチュー 白菜とカニカマのサラダ パン リンゴ	☆サーターアランダギー 牛乳	鶏肉・牛乳・かに風味スティック・卵	玉葱・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・リンゴ	じゃが芋・砂糖・ロールパン・ホットケーキミックス・小麦粉・油	2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。					
11水						<b>節分の日</b> 節分とは、「季節を分ける」という意味があります。節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数の豆を食べることで、一年の無病息災を願います。					
12木	ミートスパゲティ 小松菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ・小松菜・パセリ・オレンジ・炊き込みわかめ	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	<b>恵方巻</b> 節分の日にその年の恵方に向かって願い事をしながら巻き寿司を食べる風習で、「幸せを巻き込む」という意味があります。切らずにかぶりつくのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べると願いが叶うと言われています。					
13金	ハートのハンバーグ 花野菜サラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆クッキー 牛乳	ハートのハンバーグ・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・南瓜・玉葱・青葱・昆布	砂糖・片栗粉・白ごま・米・マーガリン・小麦粉	<b>いわしと柁</b> いわしの頭を焼いて柁の枝を刺し、家の入口に飾ると、柁の葉のとげやいわしのおいさを嫌って鬼が近寄らないと言われています。					
16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	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・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	油・白ごま・黒ごま・さといも・砂糖・米・麩	<b>ほっこり！白菜ロールのクリーム煮</b> 【材料（2人前）】 合挽き肉 150g すりおろし生姜 小さじ1 塩 小さじ1/4 人参 1/4本 薄力粉 小さじ2 白菜 4枚 玉ねぎ 1/4個 生クリーム 100mL 塩 適量 こしょう 適量 コンソメスープ 300mL 粉チーズ 大さじ1 【手順】 ①人参、玉ねぎは、皮をむきみじん切りにします。 ②ポウルに、1と薄力粉、合挽き肉、しょうがチューブを入れ、よく混ぜ合わせます。 ③白菜はラップで包み、600Wのレンジで4分加熱します。 ④③に2を広げながらのせ、芯の方から巻きます。 ⑤フライパンにコンソメスープを入れ熱し、4を入れ蓋をして弱火で15分位煮ます。 ⑥⑤に生クリーム、粉チーズを加え、一煮立ちさせたら完成です。					
17火	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆ポテトもち 牛乳	豚肉・絹豆腐・牛乳	玉葱・ちんげん菜・筍・人参・蓮根・きゅうり・えのき・青葱	米・油・ごま油・片栗粉・マヨドレ・砂糖・じゃが芋・バター						
18水	鶏ごぼううどん がんもの煮物 黄桃	☆じゃこおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし・がんもどき・しらす	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布・小松菜・黄桃缶・あおさ粉	うどん・砂糖・米・白ごま						
19木	ケチャップミートボール マカロニサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	ミートボール・牛乳	キャベツ・人参・コーン・玉葱・パセリ	油・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨドレ・米・さつま芋・小麦粉						

**体を温める食べもの**  
鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。

**白菜**  
芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。