

# 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)
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	ごま油 米	鶏肉	ほうれん草・人参・コーン 白菜・わかめ	20金	ハヤシライス 大根サラダ バナナ	☆卵サンド 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 バナナ
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	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・キヌサヤ えのき・ちんげん菜・昆布 黄桃缶	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	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	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	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・しいたけ・昆布
5木	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん パン	☆いなりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・青葱 グリーンピース パン缶	25水	メンチカツ フロccoliリーサラダ ごはん 大根のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	油 砂糖・油 米	メンチカツ	フロccoliリー・人参・コーン 大根・わかめ・パセリ
6金	チキンカレー フロccoliリーとツナのサラダ バナナ	☆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 ツナ	玉葱・人参 フロccoliリー・人参 バナナ	26木	焼きそば チンゲン菜のスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン ちんげん菜・玉葱 オレンジ
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	砂糖 米	鮭 かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	27金	照り焼きミートボール ほうれん草のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	ミートボール ちくわ	ほうれん草・人参 南瓜・玉葱・青葱・昆布
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	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 リンゴ	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	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 小松菜・玉葱・パセリ オレンジ	<b>恵方巻</b> 節分の日にその年の恵方に向かって願いの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	砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米	ハートのハンバーグ	フロccoliリー・カリフラワー・人参 南瓜・玉葱・青葱・昆布	<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	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	<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を混ぜながらのせ、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	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・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・青葱						
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	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 黄桃缶						
19木	バーベキューチキン マカロニサラダ ひよこごはん さつま芋のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	砂糖・油 マカロニ・マヨドレ 米・黒ごま さつま芋	鶏肉 かつおぶし	キャベツ・きゅうり・人参 コーン 玉葱・パセリ						

**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、免疫機能が高ま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。