



# 2月こんだてひょう



# 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 2月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品		
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える				
1	15	水	牛乳 かし	1日魚のアーモンド焼き 15日魚の香草焼き パン ピーナツあえ かぶいりビーンズスープ	白身魚 水煮大豆	ミニ牛乳/パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 セロリ かぶ	りんご かし	肉類	
2	16	木	牛乳 チーズ かし	2日牛丼 16日親子丼 春雨のあえもの ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	2日牛こま切 16日鶏もも肉 白身魚すり身	米 春雨 里芋	人参 玉葱 おぎ きゅうり しめじ 大根 小葱	いよかん スルメ かし	野菜類 豆類	
3	18	金	牛乳 かし	わかめごはん いわしの竜田あげ ごまあえ プチトマト けんちん汁	いわし 大豆 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 小葱 プチトマト	ヨーグルト バナナ かし	肉類	
6	20	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー キャベツのおかかあえ 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 小葱 えのきたけ		種実類	
7	21	日	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 粉ふき芋 もみのりあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切	米 こんにやく さつまいも じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 玉葱 小葱	みかん かし	豆類	
8	22	月	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ(21日きのこソース) ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	ミニクワッサン じゃが芋	ブロッコリー 人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ	おむすび	種実類	
9	23	火	牛乳 りんご	8日シーフードカレーライス 22日根菜カレーライス マカロニサラダ ひじきと大豆の煮物 ししやも	牛こま切 ししやも 水煮大豆 油揚げ 卵	米 こんにやく じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ 22日れんこん	8日いよかん 22日りんご ポップコーン	野菜類	
10	24	水	牛乳 かし かえりちりめん	肉うどん 魚のごまみそあえ 和風サラダ ちくわの甘煮	牛こま切 白身魚 ちくわ 水煮大豆 かにかま	うどん	人参 玉葱 小葱 きゅうり ごぼう ひじき 玉葱	オレンジジュース りんご かし	豆類 いも類	
13	27	金	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
4	28	土	100%ジュース かし	パン 鶏のからあげ かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	13日テーブルロール 27日ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	かぼちゃ キャベツ きゅうり 白葱 パセリ 人参 玉葱 もやし	13日 さつまいもマフィン 27日 りんごケーキ	豆類 種実類	
17	1	日	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 高野豆腐の含め煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 納豆 高野豆腐 ロースハム	米 こんにやく 里芋	ごぼう 人参 昆布 ほうれん草 大根 キャベツ 白葱 小葱	みかん かし	魚介類	
23	7	土	牛乳 かし	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)						
24	8	日	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ シチュー	鶏もも肉 牛こま切 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 玉葱 パセリ コーン(粒)	いよかん 昆布 かし	野菜類	
25	9	月	牛乳 りんご	わかめごはん 筑前煮 ごまあえ きのこいりかき卵スープ	鶏ももこま切 卵	米 里芋 じゃが芋 こんにやく	れんこん ごぼう ほうれん草 人参 しめじ 玉葱 には	オレンジジュース バナナ かし	豆類	
29	13	金	牛乳 かし	チャンポンうどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	うどん	キャベツ 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 には	いも類		
3	15	土	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク ポテトサラダ 麻婆豆腐	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳/パン じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 ねぎ には	りんご かし かえりちりめん	野菜類	

## 冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事……体に熱をたくわえる食物……をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。



## かぜをひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

## かぜをひかない食事

4つの栄養素をバランスよく食べましょう。



### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



### 2 脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたためられます。



### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。きゅうりやトマト、なすなどは体を冷やしてしまいます。

3月で「げんきくん」は保育所での給食が最後になります。そこでもう一度食べてみたい料理名をあげてもらい、2、3月でできる限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。