

2月のメニュー



*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・ビスケット
全児	おかず 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根と高野豆腐煮 みそ汁 りんご	のり巻き 鬼の面ハンバーグ ナポリタン 野菜スープ みかん	揚げサバと大根のマリネ ねばねば和え みそ汁 パイナップル	シーフードカレー シルバーサラダ 麦茶 バナナ	じゃが芋と人参のチンジャオロース わかめと春雨の和え物 みそ汁 もも缶	おにぎり持参 麦茶
未満児	おやつ 牛乳・お豆腐団子	牛乳・豆まきピザ	牛乳・パン	牛乳・フレンチトースト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日	9	10	11	12	13	14
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	建国記念の日 	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず コーンシチュー 野菜ごま和え 麦茶 バナナ	チーズハンバーグ ブロッコリーささみ和え みそ汁 りんご		ししゃもフライ 五目納豆 みそ汁 オレンジ	ベーコンと野菜のスバググティ コールスローサラダ 卵スープ みかん缶	パンorおにぎり 麦茶 果物
未満児	おやつ 牛乳・メープルポテト	牛乳・豆乳ドーナツ		牛乳・おからもち	牛乳・チョコパイ	麦茶・お菓子
日	16	17	18	19	20	21
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	ウインナー入り卵焼き シーザーサラダ 春雨スープ りんご	大根棒餃子 きんぴらごぼう みそ汁 もも缶	鮭とブロッコリーのキッシュ 小松菜の塩昆布炒め みそ汁 オレンジ	納豆麻婆豆腐 マカロニサラダ 麦茶 パイナップル	おにぎり持参 麦茶
未満児	おやつ 牛乳・りんごケーキ	麦茶・のりサンド	牛乳・パン	牛乳・かんたんパイ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日	23	24	25	26	27	28
未満児	主食 ごはん おやつ 天皇誕生日	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず 	キーマカレー 大根と油揚げゴマドレ 麦茶 バナナ	つくねと厚揚げの煮物 もやしカレー炒め みそ汁 りんご	アジフライ スパサラ みそ汁 オレンジ	お弁当の日  麦茶	パンorおにぎり 麦茶 果物
未満児	おやつ	牛乳・野菜ポッキー	牛乳・パン	フルーツヨーグルト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子

【今月の給食目標】

寒さに負けない丈夫な体を作ろう！

【おしらせ】

3日（火）・13日（金）
ごはんはいりません
27日（金）お弁当の日

体を温めよう！

低体温の子どもが増えているそうです。アレルギー反応が出やすくなったり、免疫機能の低下により風邪をひきやすくなる低体温。最近は、“集中力がない” “イライラしやすい” ことも直接的ではないですが、低体温が大きく関係しているといわれています。そのためにも…

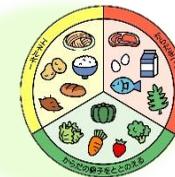
睡眠時間を
たっぷり！



家庭でも
運動する習慣を！



バランスのよい
食事を！



湯舟につかろう！



今月の栄養給与量		
栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー (kcal)	512	416
タンパク質 (g)	18.3	21.9
脂質 (g)	19.2	22
食塩 (g)	1.2	1.6

「低体温」って何℃から？

わきで測定した体温が

36℃以下



こんな食材がおすすめ

肉や魚を食べてタンパク質をとろう！



緑黄色（色の濃い）野菜を食べてビタミンAをとろう！



根菜類を食べてビタミンCをとりましょう！



香辛料をつかって血行促進を！



発酵食品を食べて腸を整えよう！

