

2月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1水	米菓子	鶏ごぼうろん・かじきの煮つけ・果物	*フライドポテト
2木	ビスケット	白身魚のハーバキューソース・かぼちの煮つけ・みそ汁	*ホットケーキ
3金	バナナ	酢鶏・豆腐スープ	果物・菓子
4土	菓子	豆腐の中華煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
5日			
6月	米菓子	魚天ぷらの煮つけ・ポテトサラダ・みそ汁	*チーズケーキ風トースト
7火	チーズクッキー	チキンカレー・卵サラダ・果物	*牛乳ゼリー
8水	バナナ	コーンラーメン・昆布煮	*小倉むしパン
9木	菓子	白身魚のごま揚げ・白合え・みそ汁	果物・菓子
10金	ビスケット	冬野菜のポトフ・ツナサラダ・果物	*ハチマキパンケーキ
11土		建国記念日	
12日			
13月	米菓子	白身魚のフライ・ブロッコリーのおひたし・みそ汁	*ラスク
14火	チーズクッキー	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・みそ汁・果物	*ごまクッキー
15水	バナナ	ほうとう風うどん・法礼草の磯あえ・果物	*コーンマヨパン
16木	菓子	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	果物・菓子
17金	ビスケット	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ	*フルーツグリア
18土	菓子	白菜と豚肉のスープ・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
19日			
20月	バナナ	魚のきのこあんかけ・みそ汁	*さつま芋の甘煮
21火	チーズクッキー	豆腐のミートグラタン・ちんねん菜のスープ・果物	*キャラメルナッツ
22水	米菓子	煮込みうどん・かじきの煮つけ	果物・菓子
23木		天皇誕生日	
24金	ビスケット	肉野菜炒め・やぶ卵・みそ汁・果物	*ごま粉マカロニ
25土	菓子	肉じゃが・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
26日			
27月	米菓子	魚の煮つけ・野菜のごまあえ・みそ汁	*ぶのラスク
28火	チーズクッキー	筑前煮・しめじのスープ・果物	*ケークサレ
29			
30			
31			

食事だより

※手作りおやつ

免疫力アップ

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること・十分な睡眠を取ること・バランスの取れた食事を取ることが大切です。また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、ふくり笑いにたりするだけでも細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょう。

大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べ、大豆パワーを吸収しましょう。

