

# ふたばの食 2月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	火 炊き込みご飯 えび天 さくらんぼ組：白身の天ぷら かぼちゃ煮 ナムル 清まし汁	牛乳 手作りクッキー	あられ	500	22.4	16.2	72.9	2.1
2	水 麻婆豆腐 フランクフルト ブロッコリー わんたんスープ	バナナ	カステラ	427	15.9	20.6	45.8	1.5
3	木 鮭フライ ビーフンサラダ 小松菜スープ	お茶 恵方巻	みかん	451	17.3	15.7	59.0	1.0
4	金 他人丼 海藻サラダ いちご	スキム マカロニあべかわ	蒸しパン	377	14.5	9.1	60.5	1.5
5	土 ハヤシライス サラダ 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
7	月 鶏のオーロラ和え 噛み噛みサラダ 金時煮豆 野菜たっぷり汁	スキム くる棒	きなこバナナ	448	16.9	19.2	53.8	1.7
8	火 カレーライス ツナサラダ	ヨーグルト	クラッカー	550	12.5	24.9	77.1	2.3
9	水 ツナ餃子 じゃが芋のカレーきんぴら 団子スープ	マスカットゼリー	りんご	423	17.7	10.6	63.9	1.5
10	木 鱈の野菜あんかけ いんげんのごま和え 麦とろ麺汁 みかん	スキム あられ	干しいも	450	17.7	9.4	73.0	1.8
12	土 チキンライス スープ 果物	牛乳 せんべい	クッキー					
14	月 じゃがいものそぼろ煮 カップ蒸し 豚汁 りんご	牛乳 菓子バイキング	芋かりんとう	461	19.6	17.2	61.6	2.0
15	火 チキンライス かき揚げ ささみとキャベツのマヨポン和え わかめスープ	スキム さつま芋のカップケーキ	かんぱん・他	456	12.4	16.8	67.3	1.8
16	水 炒り鶏煮 マカロニサラダ カニ入卵スープ	ヨーグルト	くる棒	416	13.5	10.5	74.9	1.5
17	木 白身フライ 切干大根と法菜のおかか和え 豆乳汁 いちご	スキム 水ようかん	スティックパン	504	17.7	17.3	72.3	2.1
18	金 二葉ドック ごぼうサラダ かぼちゃ煮 オレンジ 清まし汁	牛乳 パイ菓子	チーズ・他	526	6.7	41.7	35.4	1.5
19	土 親子丼 味噌汁 果物	牛乳 あられ	ビスケット					
21	月 切干煮 スパゲティサラダ 味噌汁 一口ゼリー	お茶 おはぎ	梅月せんべい	546	15.8	24.6	68.9	1.4
22	火 ★パンを選ぼう クリームシチュー 青りんごゼリー	スキム ビスケット	パンナコッタ	416	15.6	17.9	54.7	1.3
24	木 鯖の塩焼き ポテトサラダ 厚揚げ煮 野菜スープ	スキム アメリカンドック	ウエハース	470	19.1	19.5	60.2	3.0
25	金 わかめご飯 ハムコロケ 中華もやしサラダ かきたま汁	りんごジュース せんべい	みかん	499	16.9	19.1	68.0	1.9
26	土 チャーハン スープ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
28	月 チキンカツ わかめときゅうりの酢の物 白菜と春雨スープ	プリン	ビスケット	455	19.5	18.1	53.9	1.2

## ～感染症から身を守ろう～

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節で、様々な感染症も流行します。手洗い、うがいの効果もあり子供たちは元気に登園していますが、コロナウイルス、インフルエンザだけではなくノロウイルスにも気をつけていきましょう。体調を崩しているときは、普段と同じ食事ではなく、症状に合わせた食事を心がけましょう。

便秘⇒水分補給+食物繊維+乳製品  
果物・海藻・こんにやく  
きのこ・ヨーグルト・野菜など

下痢⇒水分補給を十分に  
お粥・りんご・スポーツ飲料  
味噌汁・うどんなど

病気から身を守るために免疫力を高めることが大切とよく耳にしますが、それは腸内環境を整えるという事です。腸に良い積極的に食べたい食材を紹介します。



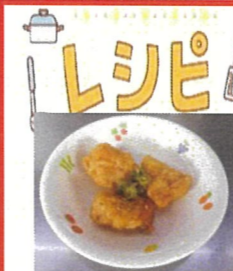
ある日の話、今日はみんな大好きなカレーライス。おかわりする子もたくさん！おやおや、お顔も洋服もお見事です…！食事は楽しく、美味しく食べる事が一番ですが、「おいしいね～」と一緒に、マナーの面も伝えていきたいところです。スプーンを縦にして、「あーむ」とスプーンを唇ではさみ、取り出すとスプーンがピカピカです。各クラス、気をつけていますが、給食の時間だけではなく身につかないこともあります。家庭でも気がついた時など声掛けなどをよろしくお願いします。小さい頃から身に付いたマナーは生涯の宝物になりますね。



足は床に着けます  
背筋も伸びています



3本指で安定して持てる、箸へ移行します



### 〈揚げ鶏の甘酢あん和え〉

園での定番メニュー！お弁当の一品にも◎  
鶏むね肉100g・片栗粉 大さじ1・薄力粉 大さじ1  
揚げ油・グリーンピース 適量・白ごま 適量  
合わせ酢の調味料  
濃口醤油 大さじ2・酢 大さじ2・砂糖 大さじ2

★フライパンで多めの油で揚げても良いです  
★2種類の粉をまぶすことにより、タレが絡みやすくなります

- ①鶏むね肉は食べやすい一口サイズに切る
- ②1に片栗粉と薄力粉をまぶす
- ③合わせ酢を作る
- ④グリーンピースは湯がいておく
- ⑤粉をまぶした鶏肉を油で揚げる
- ⑥合わせ酢を揚げた鶏に少しずつ入れてよく混ぜる

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。  
※献立は都合により、変更することがあります。  
※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。

★玄関にいくつかのレシピを紹介しました。ご自由にどうぞ。