

月	火	水	木	金	土	給食だより
						
			1	2	3	<b>節分</b> <b>【いわれ】</b> 現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春、立夏、立秋、立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまおうための追儺（ついな）の行事の代表が豆まきでした。 
			豆乳、クラッカー ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうりの昆布和え バナナ 小魚	牛乳、クッキー 鬼ご飯(チキンライス) キャベツサラダ いちご 白菜のコンソメスープ  牛乳、恵方ロールパン	牛乳、カルシウムせんべい あんかけご飯 蓮根の中華和え オレンジ 春雨スープ 牛乳、クラッカーサンド	
5	6	7	8	9	10	<b>大豆の栄養</b> 畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。 リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。 <b>★大豆の注目の成分★</b> <イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果
牛乳、クッキー ご飯 牛肉の炒め物 マカロニサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(豆腐、葱) 牛乳、すいとん汁	豆乳、塩せんべい 焼きそば パンパンジーサラダ バナナ オイスタースープ 牛乳、きな粉蒸しパン	牛乳、ビスケット ご飯 魚の竜田揚げ きゅうり漬け 人参の土佐煮 いちご 豚肉と里芋の味噌汁 牛乳、プリン、クラッカー	豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏の粉チーズ焼き ごぼうサラダ りんご 小松菜とベーコンのスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	牛乳、カルシウムせんべい カレーライス 青梗菜の洋風サラダ オレンジ 小魚 牛乳、りんごの包み焼き	牛乳、クラッカー スパゲティイタリアン カリフラワーサラダ グレープフルーツ 味噌ミルクスープ 麦茶、ジャムトースト	
12	13	14	15	16	17	<b>大豆の栄養</b> 畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。 リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。 <b>★大豆の注目の成分★</b> <イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果
<b>建国記念日 振替休日</b>	豆乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き ブロッコリーの胡麻酢和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、油揚げ) 牛乳、もやしうどん	牛乳、カルシウムせんべい 肉あんかけうどん キャベツとささ身の和え物 りんご 青梗菜のかき玉汁 牛乳、シュガーラスク	豆乳、小魚せんべい わかめご飯 豆腐の落とし揚げ 小松菜とひじきの彩り いちご のっぺい汁 牛乳、干し芋、りんご	牛乳、クッキー 食パン(ジャム) ホワイトシチュー キャロットサラダ バナナ 小魚 麦茶、きんぴらおにぎり、スルメ	牛乳、ビスケット 豚肉と舞茸の混ぜご飯 水菜とコーンの和え物 いちご 味噌汁(さつまいも、葱) 牛乳、メープルビスケット	
19	20	21	22	23	24	<b>天皇誕生日</b> 
牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 ほうれん草の梅肉和え ミニトマト オレンジ 茄子と生揚げの味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ	味噌ラーメン 揚げボール 青梗菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、ビスケット ふりかけご飯 牛肉と根菜のうま煮 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、あべかわマカロニ	誕生 日 会 豆乳、クラッカー バターロール ハンバーグ(マーメイドソース) 千切りレタス マセドアンサラダ いちご ポトフスープ 牛乳、お楽しみケーキ	天皇誕生日	牛乳、小魚せんべい ドライカレー チーズサラダ りんご オニオンスープ 牛乳、米粉ブラウニー	
26	27	28	29			
牛乳、クラッカー ご飯 魚の香草パン粉焼き 小松菜の和え物 ミニトマト オレンジ かぶと油揚げの味噌汁 牛乳、さつまいも餅	豆乳、小魚せんべい スパゲティナポリタン ヨーグルトサラダ いちご きのこスープ 牛乳、すりりんごマフィン	牛乳、ビスケット 炊き込みご飯 ウインナー 大根の甘酢和え りんご 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、にゅうめん	豆乳、塩せんべい バターロール 鶏のガーリックフライ 花野菜サラダ バナナ コーンクリームスープ 麦茶、青菜とじゃこの混ぜご飯 スルメ			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー607kcal タンパク質23g 3歳未満児/エネルギー516kcal タンパク質19.6g