

月	火	水	木	金	土	給食だより	
						<p>1 牛乳、小魚せんべい ポークビーンズライス 小松菜サラダ オレンジ 大根スープ</p> <p>牛乳、クラッカーサンド</p>	
<p>3 節分 献立</p> <p>牛乳、クッキー 鬼ご飯(チキンライス) コールスローサラダ いちご かぶとベーコンのスープ</p> <p>牛乳、恵方ロールパン</p>	<p>4 豆乳、小魚せんべい ふりかけご飯 牛肉と大根のうま煮 もやしの胡麻酢和え りんご 味噌汁(なめこ、豆腐)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>5 牛乳、ビスケット 肉あんかけうどん 水菜とさき身の和え物 りんご きのこのかき玉汁</p> <p>牛乳、さつまいも餅</p>	<p>6 豆乳、塩せんべい ご飯 鮭の香草パン粉焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ 茄子と油揚げの味噌汁</p> <p>牛乳、塩焼きそば</p>	<p>7 牛乳、カルシウムせんべい 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</p> <p>麦茶、きんぴらおにぎり、スルメ</p>	<p>8 牛乳、クラッカー 豚みそ炒め丼 蓮根ときゅうりの中華和え りんご 春雨スープ</p> <p>牛乳、メープルビスケット</p>	<p><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。</p>	
<p>10 牛乳、クッキー スパゲティーナポリタン 白菜とハムのサラダ りんご 豆乳スープ</p> <p>麦茶、青菜とじゃこの混ぜご飯 スルメ</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 煮魚 ほうれん草の梅肉和え ミニトマト オレンジ 鶏肉とおからの味噌汁</p> <p>牛乳、すりりんごマフィン</p>	<p>13 豆乳、小魚せんべい バターロール コーンフレークチキン カラフルサラダ バナナ キャベツスープ</p> <p>牛乳、磯うどん</p>	<p>14 歯科検診</p> <p>カレーライス 青梗菜の洋風サラダ いちご 小魚</p> <p>牛乳、干し芋、りんご</p>	<p>15 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 りんご 味噌汁(さつまい、葱)</p> <p>牛乳、ホットケーキ</p>		<p><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。</p> <p><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</p>
<p>17 牛乳、クラッカー ご飯 魚のみぞれ焼き ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、油揚げ)</p> <p>牛乳、ザクザククッキー</p>	<p>18 豆乳、小魚せんべい ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚</p> <p>牛乳、きな粉蒸しパン</p>	<p>19 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、わかめ)</p> <p>牛乳、かき玉にゆうめん</p>	<p>20 豆乳、塩せんべい わかめご飯 豆腐の落とし揚げ 小松菜の彩り和え いちご のっぺい汁</p> <p>牛乳、プリン、クラッカー</p>	<p>21 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏の粉チーズ焼き ごぼうサラダ バナナ きのこスープ</p> <p>牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ</p>	<p>22 牛乳、クッキー ポロネーゼ風パスタ レーズンサラダ みかん 味噌ミルクスープ</p> <p>麦茶、ジャムトースト</p>		
<p>24 振替休日</p>	<p>25 豆乳、小魚せんべい 醤油ラーメン 揚げボール ほうれん草の海苔和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、シュガーラスク</p>	<p>26 牛乳、ビスケット すき焼き丼 きゅうりと春雨の酢の物 オレンジ 味噌汁(白菜、生揚げ)</p> <p>牛乳、ピザ餃子</p>	<p>27 誕生日会</p> <p>豆乳、塩せんべい バターロール ハンバーグ(マーメレードソース) 千切りレタス マセドアンサラダ いちご コーンクリームスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p>	<p>28 牛乳、クラッカー ご飯 魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 りんご 豚肉と里芋の味噌汁</p> <p>牛乳、コーンフレーク、バナナ</p>			

※ 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602kcal タンパク質23.1g 3歳未満児/エネルギー512kcal タンパク質19.6g