

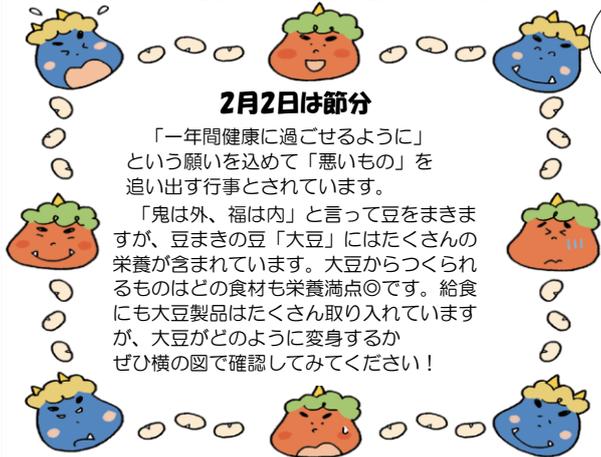
# 2月 きゅうしよくだより

○ の日は、主食はいりません。

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 さくふわせんべい	鶏のから揚げ キャベツのドレッシング和え かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
③	火	牛乳 せんべい	鬼さんライス 塩きゅうり いちご すまし汁	鬼さんライス	牛乳 うぐいす餅
4	水	牛乳 パナナ	ピザ風豆腐ハンバーグ キャベツの酢の物 ほうれん草の豆乳スープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
5	木	牛乳 カルテツウエハース	肉じゃが 三色サラダ チーズ 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
6	金	牛乳 さくつとあられ	タラのから揚げカレー風味 ブロッコリーの昆布あえ パイン缶 名水ポークの豚汁	ごはん	牛乳 干し芋
7	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 野菜ビスケット	さばのみそ煮 コーン入りおひたし オレンジ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
10	火	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン ウインナー フレンチサラダ かぶのスープ	ごはん	牛乳 パナナ蒸しパン ☆
11	祝		(祝) 建国記念日		
12	木	牛乳 クッキー	酢豚 パイン缶 ブロッコリー えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
13	金	牛乳 こめ棒くん	ハートハンバーグ コールスローサラダ コーンのシチュー	ごはん	牛乳 お米deガトーショコラ
14	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
16	月	牛乳 さくさくボーロ	豚肉と大豆のみそがらめ 切干大根のごま和え 農家のスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
17	火	牛乳 胚芽クッキー	五目ラーメン ポークシュウマイ もやしのナムル パイン缶	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
18	水	ヨーグルト	肉豆腐 ブロッコリーサラダ 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
⑬	木	牛乳 せんべい	五目ごはん エビフライ スティックきゅうり 一口ゼリー 野菜スープ	五目ごはん	牛乳 原宿ドックココア
20	金	牛乳 スティックパン	鶏肉のパンパンジー焼き 切干大根のソース炒め いよかん くらべ水餃子スープ	ごはん	ジョア せんべい
21	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
23	祝		(祝) 天皇誕生日		
24	火	牛乳 こめ棒くん	たらのごまみそ焼き 春雨の中華和え 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
25	水	牛乳 ジャムサンド	豆乳コーンコロッケ ひじきの炒め煮 すり身のみそ汁	ごはん	牛乳 芋棒
26	木	牛乳 カルシウムおかき	焼き魚 ツナサラダ けんちんうどん	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
27	金	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き 納豆和え チーズ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
28	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 19日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」の始まりです。また、2月は1年で一番寒い時期です。インフルエンザも依然として流行が続いていますし、体調をくずさないように、家族みんなで十分な睡眠とバランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけて元気に過ごしたいですね。



## 2月2日は節分

「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

「鬼は外、福は内」と言って豆をまきますが、豆まきの「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。大豆からつくられるものはどの食材も栄養満点◎です。給食にも大豆製品はたくさん取り入れています。大豆がどのように変身するかぜひ横の図で確認してみてください！

## 変身する大豆

