



2023,



献立表

田町保育園

日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 水	麦ごはん 中華スープ ミートボール ナムル りんご	カルシウムウエハース	マシュマロリッツ 牛乳
2 木	高菜ごはん ごぼうみそ汁 切干大根サラダ グレープフルーツ	味しらべ	フルーチェ
★3 金	オニごはん 花麩すまし汁 イワシから揚げ ほうれん草ごま和え 花人参 オレンジ	マリー	かぼちゃ団子 牛乳
4 土	チキンライス 白菜クリーム煮 ジャが芋青のり和え バナナ	白い風船	菓子
5 日			
6 月	コーンライス にらスープ 鶏マーマレード焼き インディアンサラダ りんご	カルシウムせんべい	パインケーキ 牛乳
7 火	ふりかけごはん えのきすまし汁 オムレツ ごぼうマヨ和え レバーケチャップ煮 いよかん	五穀ビスケット	じゃが芋もち 牛乳
8 水	雑穀ごはん 団子汁 さば香味焼き 人参きんぴら チーズ バナナ	星たべよ	あんこスティックパイ 牛乳
9 木	ロールパン チンゲン菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	お野菜せんべい	ツナ昆布おむすび
10 金	黒豆ごはん 大根みそ汁 鶏天甘酢がらめ 小松菜おかか和え オレンジ	マリー	フルーツゼリー 鉄ウエハース
11 土	(祝日)		
12 日			
13 月	チャーハン風ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ キャベツ中華和え いよかん	カルシウムせんべい	ねぎ焼き 牛乳
14 火	キャロットライス クリームスープ 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ りんご	白い風船	ココアクッキー 牛乳
15 水	ゆかりごはん しめじみそ汁 チキンピカタ ひじきツナ和え グレープフルーツ	味しらべ	ハンムサンド 牛乳
16 木	豚野菜みそラーメン ポテトサラダ ごま煮干し バナナ 牛乳	カルシウムウエハース	きなこおむすび
17 金	麦ごはん 粕汁 さんま蒲焼き チンゲン菜酢の物 オレンジ	ビスコ	スマイルポテト 牛乳
18 土	(お弁当の日)		
19 日			
20 月	たまごサンド ビーフシチュー キャベツサラダ グレープフルーツ	星たべよ	豆腐ドーナツ 牛乳
★21 火	赤飯 レタススープ 鮭フライタルタルソースがけ 大根青しそ和え いよかん	五穀ビスケット	フルーツオープンサンド ココア
22 水	納豆ごはん かぼちゃみそ汁 ゆで豚ポン酢和え 卵ときゅうり和え物 バナナ	お野菜せんべい	レーズン蒸しパン 牛乳
23 木	(祝日)		
24 金	三色丼 厚揚げみそ汁 かみかみサラダ 金時豆煮 りんご	クラッカー	抹茶スコーン 牛乳
25 土	わかめごはん すき焼き風煮 かぼちゃりんごサラダ オレンジ	白い風船	菓子
26 日			
27 月	たくあんごはん おでん ほうれん草しらすサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	チーズボール 牛乳
28 火	カレーうどん 春菊とささみマヨ和え 高野豆腐煮 バナナ	味しらべ	五平もち 牛乳

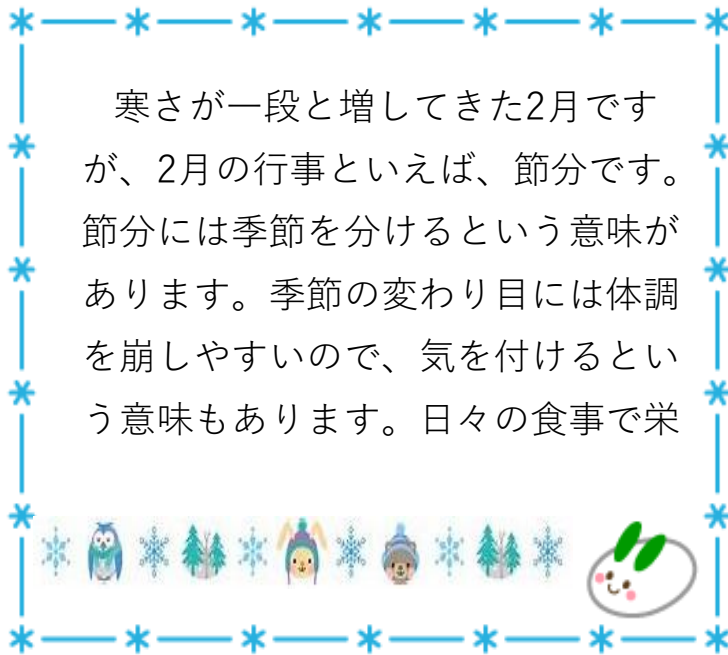
* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





行事食	
★3日(金)	節分メニュー
★21日(火)	お誕生会



寒さが一段と増してきた2月ですが、2月の行事といえば、節分です。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。日々の食事で栄



- ☆ 2月3日は節分です。節分は、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事です。
- ☆ 節分に食べる太巻き寿司を【恵方巻き】といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。



- ☆ 今年の恵方は『南南東』です。



★丈夫な体をつくる食べ物★

- ★病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫を高めましょう。朝は、みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



★免疫力を高めるおすすめの食材★

- にんにく・・・殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆・漬物・ヨーグルトなど(発酵食品)・・・腸内環境を整える
- 小松菜、ほうれん草・・・ビタミン類を多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが・・・殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん・・・胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ・・・カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。

