



令和2年1月24日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味と季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けるという意味があります。

毎日の食事で、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



【アップルパン】

《材料》

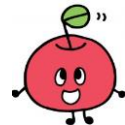
- 食パン …… 1枚
- マーガリン …… 適量
- りんご …… 1/4個
- グラニュー糖 …… 適量



《作り方》

- ①食パン（パンの厚さはお好みで）にマーガリンをぬる。
- ②薄切りにしたりんごをパンの上に並べる。
- ③りんごの上にグラニュー糖をふりかける。
- ④こんがり焼く。

りんごは薄く切ると、やわらかくなり、厚めに切るとりんごの食感が残った出来上がりになります。



2月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料（調味料・だし等を除く）	備考
1	土	保育参観 ランニング大会	ぶたじる くだもの		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく うすあげ・ごぼう・青ねぎ	※全園児と保護者おにぎり持参
2	日					
3	月		まきずし すましじる くだもの	おにむしパン	きゅうり・ウインナー・卵・のり・豆腐・うすあげ・えのき わかめ・かつお・昆布・小麦粉・ベーキングパウダー	
4	火	お話し会	さばのみそに ほうれんそうのおひたし くだもの		鯖・生姜 ほうれん草・もやし・花かつお	
5	水	体操教室	ひとくちカツ ポテトサラダ ミニトマト	チーズケーキ	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・じゃがいも・人参・きゅうり・ミニマト ハム・クリームチーズ・生クリーム・小麦粉・砂糖・バター・レモン	
6	木	誕生会	おかず付きべんとう(3~5歳児) オムライス・ハムサラダ・ゼリー・ブ ロッコリー・くだもの(0~2歳児)	プリン	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・卵・キャベツ・ブロッコリー 人参・きゅうり・ハム・ゼリー・プリンミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※3~5歳児はおかず付き弁当持参
7	金	避難訓練	はっぼうさい ゆでたまご くだもの		豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生しいたけ チンゲン菜・筍・片栗粉・卵	
8	土		やきそば みそじる ウインナー くだもの		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウインナー	※白ご飯はいりません
9	日					
10	月		わふうハンバーグ・くだもの マカロニサラダ・チーズ		合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・チーズ マカロニ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
11	火					
12	水	体操教室	さかなのしおやき・くだもの うのはな・あじつけのり	アップルパン	鮭・豚肉・おから・ちくわ・油揚げ・人参・干し椎茸・大根・ごぼう 板こんにやく・青ねぎ・味つけのり・パン・りんご	
13	木	和太鼓	ごもくたまごやき・くだもの はるさめサラダ	チョコケーキ	合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき 春雨・きゅうり・わかめ・ハム・マヨネーズ・小麦粉・バター・ココア・卵	
14	金	ECC	とりのこうみやき・くだもの ちんげんさいのソテー		鶏肉・玉ねぎ チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
15	土		スパゲッティ パン・やさいスープ くだもの		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・パン マッシュルーム・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯はいりません
16	日					
17	月	茶道教室	さかなのやさいあんかけ・くだもの こまつなのおひたし・のりのつくだに		メルルーサー・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・干し椎茸 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお・のりのつくだに	
18	火		にくじゃが ちくわのパンこやき くだもの	クッキー	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・いんげん ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉・バター・小麦粉・砂糖・卵	
19	水	生活発表会 予行(0~2歳児)	マーボー豆腐・くだもの ちゅうかサラダ		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ごま	
20	木	生活発表会 予行(3~5歳児)	コーンカレー キャベツサラダ くだもの	ヨーグルト	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー・福神漬・ハム キャベツ・きゅうり・ちりめん・わかめ・ちりめん・ごま・スキムミルク・いちごジャム	
21	金		ちくぜんに もやしときゅうりのごまあえ くだもの		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ 厚揚げ・干し椎茸・筍・いんげん・もやし・きゅうり・ごま	
22	土		チャーハン・くだもの やさいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯はいりません
23	日					
24	月					
25	火		こうやどうふのたまごとじ・くだもの きゅうりのすのもの		鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ ちくわ・卵・きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
26	水		やさいコロッケ スパゲッティサラダ・ミニマト	きなことうにゅうもち	じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリルピーズ・コーン・合挽ミンチ・ミニマト スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム・豆乳・片栗粉・きなこ	
27	木		クリームシチュー・くだもの コロコロまめのサラダ		鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・シチューの素・ シカドビーズ・さつまいも・ブロッコリー・チーズ・コーン・玉ねぎ	
28	金		とりのからあげ やさしいため くだもの	ヨーグルト	鶏肉・片栗粉・土生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・ ベーコン・スキムミルク・みかん缶・もも缶	
29	土	生活発表会	ぎゅうにゅう		パン 牛乳	