



# いただきます

2024.2.1

## ●節分●

節分といえば、家の中の鬼、邪気を追い払う為の『豆まき』。保育園では、誤嚥防止の観点から、卵ボーロをおやつで食べます。



## ●野菜のはたらきと冬野菜●

寒さが厳しくなり、体調をくずしやすくなる季節となりました。野菜は食べることでビタミン・ミネラル・食物繊維などが体内で働き、健康に過ごすことをたすけてくれます。毎日の食事ではいろんな野菜を食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。冬の野菜の中で、根菜類(だいこん・ごぼう・かぶなど)は身体を温めてくれる働きがあり、寒い冬に積極的に食べたい野菜です。

**お誕生会**

- ・鶏千りポテト
- ・しゅうまい
- ・ウインナー
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・かきたま汁
- ・フルーツ・ゼリー

来月のお誕生会は6日(水)です

★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・きのこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼カレー</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼うどん</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>・だんご汁</li> <li>・磯いりこ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボ豆腐</li> <li>・ゆで玉子</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<p>お誕生会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・鬼打ちボーロ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・サブレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吹き寄せ煮</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>
11	12	13	14	15	16	17
<p>建国記念の日</p> <p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おから</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★和風チキンサラダ</li> <li>・鬼まんじゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肝のしぐれ煮</li> <li>・プロッコリーのわかかか和え</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスパゲッティ</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のホイル焼き</li> <li>・昆布煮</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
18	19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>・三色ゴマ炒め</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼトン</li> <li>・春雨の中華風サラダ</li> <li>・とうふ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げの味噌煮</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・厚揚げの味噌煮</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のピカタ</li> <li>・野菜の昆布和え</li> <li>・なめこ汁</li> </ul>	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シチュー</li> <li>・昆布の佃煮</li> <li>・果物</li> </ul>
25	26	27	28	29		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋のかき揚げ</li> <li>・パイときゅうりの酢物</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★炊き込みご飯</li> <li>・具沢山スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレー煮</li> <li>・さつま芋の粉ふき</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草オムレツ</li> <li>・大豆の磯煮</li> <li>・煮豆</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<p>☆ 苦手な食べ物も調理法によって、食べれるようになる事があります。炒める、揚げる、煮るなど食材によって調理法を変えて苦手な食材にも挑戦してみてください。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・抹茶どらやき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズパイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・マカロニのあべ川</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>		