



# 2月給食だより



平成28年2月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	月	すき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 しゅうまい 桃缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 きな粉クッキー
2	火	鯖の西京焼き 五目和え のっぺい汁	牛乳 バナナ	牛乳 白い風船
3	水	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ いかの照り煮 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 節分豆
4	木	豆腐とツナのハンバーグ カリフラワーのサラダ トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 りんご入り蒸しパン
5	金	鬼の子ランチ エビフライの金棒揚げ すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ベジたべる
6	土	2, 3歳生活発表会 (簡易給食: パン ジュース ソーセージ バナナ) ロールサンドウィッチ ソーセージ バナナ	牛乳 こんがりさくさく	
8	月	関東煮 青菜のごま和え ウィンナー オレンジ	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 焼きもち
9	火	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁	牛乳 チョイス	牛乳 サッポロポテト
10	水	てんべりかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 ビスコ	牛乳 ふくふく豆
12	金	ポークカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ
13	土	八宝麺 バナナ	牛乳 ムーン	牛乳 うす焼き
15	月	すき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 しゅうまい	牛乳 マリー	牛乳 きな粉クッキー
16	火	魚の西京焼き 五目和え のっぺい汁	牛乳 バナナ	牛乳 ベジタブル
17	水	鶏肉のカレーじょうゆ焼き おからの炒り煮 麩のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小倉カステラ
18	木	花野菜の豆乳シチュー フレンチサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	牛乳 じゃがたこ焼き
19	金	そばろ丼 おじゃごとじゃこのおかか和え ブロッコリーごま和え オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 キャラメルスナック チーズ
20	土	味噌けんちんうどん バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 カルシウムせんべい
22	月	関東煮 青菜のごま和え ウィンナー オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 スイートポテト
23	火	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 まがりせんべい
24	水	てんべりかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 ムーン	牛乳 チーズパインサンド
25	木	お弁当の日 1歳児ふれあいデー	牛乳 チョイス	牛乳 野菜かりんとう
26	金	ポークカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 ビスコ	牛乳 バタークッキー
27	土	八宝麺 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きもろこし
29	月	鶏肉のから揚げ チャプチェ わかめスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き 小魚

**ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(水)までに持ってきて下さい。**



## 根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



## インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

