



2022年

暦の上では『春』ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナ等の感染症対策として、外から帰ったら“手洗い・うがい”をしっかりと行い、バランスのよい食事を心掛けて寒い日々を元気に過ごしましょう！！



お誕生会メニュー

2月25日（金）

- ※赤鬼ライス
- ※こん棒ハンバーグ
- ※ブロッコリーとツナのサラダ
- ※ポパイのクリームスープ
- ※フルーツ



食育の日 ～大豆について知ろう～ 2月16日

《 大豆カレー 》

大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は、野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からは、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまなものが作られます。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

オレンジ

年中、出回っているオレンジですが、国産のオレンジの旬は1月～3月です。国内では、ネーブルオレンジが広島、和歌山、静岡などで作られています。オレンジには**ビタミンC**や**カリウム**が多く含まれており、**ビタミンC**には風邪やウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。また、肌荒れやしみが出来にくくする働きもあります。**カリウム**はナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧予防が期待されます。逆に不足すると、筋肉が弱り障害を起こすこともあります。

日 曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1 火	休み			
2 水	お弁当の日			
3 木	お弁当の日			
4 金	お弁当の日			
7 月	鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ 豆乳スープ	牛乳 鮭おにぎり	ごはん	牛乳 ビスコ
8 火	ポークジンジャー 小松菜のじゃこ和え もずくのすまし汁	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳 せんべい
9 水	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ 果物	牛乳 シュガートースト	ごはん	牛乳 卵ボーロ
10 木	鶏肉のからあげ カリフラワーサラダ 野菜スープ	牛乳 スイートパンプキン	ごはん	牛乳 ビスケット
14 月	チキンカツ 添え野菜 じゃが芋のみそ汁	牛乳 ガトーショコラ	ごはん	牛乳 果物
15 火	魚のマヨネーズ焼き こぎつねサラダ きのことスープ	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳 せんべい
16 水	大豆カレー 卵サラダ 果物	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん	牛乳 卵ボーロ
17 木	おび天 添え野菜 すまし汁	牛乳 コーンフレイククッキー	ごはん	ヨーグルト
18 金	お弁当の日			
21 月	豚肉と卵の炒め物 かみかみサラダ ビーフンスープ	牛乳 フルーツサンド	ごはん	牛乳 ビスケット
22 火	大豆の五目煮 甘酢きゃべつ かぼちゃのみそ汁	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳 クラッカー
24 木	鶏肉の唐揚げ 豆腐のみそ汁 ほうれん草の菜の花風和え	牛乳 パパロア	ごはん	牛乳 あられ
25 金	魚のムニエル 白菜の塩昆布和え にら入りかきたま汁	牛乳 バナナマフィン	ごはん	ヨーグルト
28 月	肉じゃが わかめのみそ汁 きゅうりのレモン風味和え	牛乳 ボンデケーション	ごはん	牛乳 果物

土曜給食メニュー
(2, 3号)
5日、12日、19日
日替わり
ランチボックス

おやつ（午前・午後）
市販のお菓子をバランス良く組み合わせ
て提供しています。（ベビーせんべい・
小魚せんべい・ビスケット・ボーロ・果
物、ゼリー、牛乳など）