

食育だより

2月3日は節分の日です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをします。



丈夫な体をつくる 食べ物

色々な病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌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。

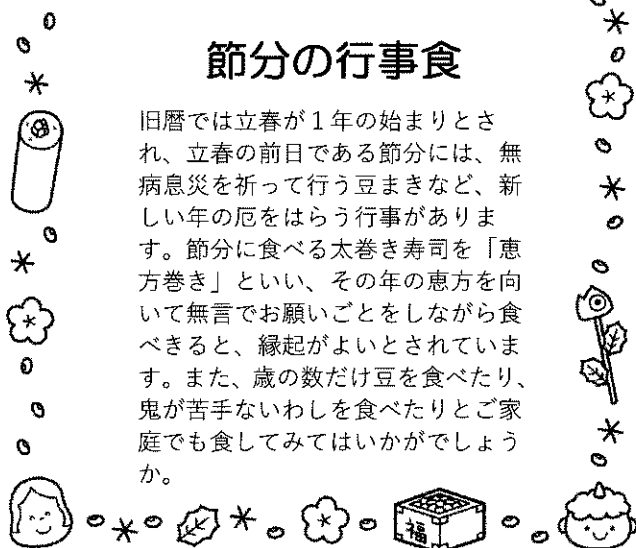
冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

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
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・E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…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

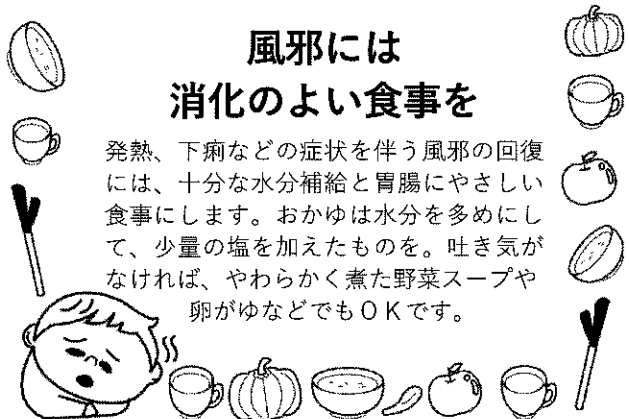
節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、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があります。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ごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。また、歳の数だけ豆を食べたり、鬼が苦手ないわしを食べたりとご家庭でも食してみてもいいでしょう。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。





2月 こんだてひょう



2024年

企業主導型保育所OURS baby

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる	栄養量
1	木	ご飯 野菜スープ さわらのチーズ焼き かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナスコーン	さわら・ミックスチーズ ロースハム・牛乳	米・マヨネーズ・小麦粉・砂糖 オリーブ油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ きゅうり・キウイフルーツ・バナナ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	金	そばそば 五目汁 鬼にから揚げ カクレゼリ	牛乳 さつま芋とりんごの パイ包み	鶏むね肉・卵 鶏ささみ・だいず水煮・牛乳	米・砂糖・小麦粉 卵・バター はるまぎの皮・さつまいも 食塩不使用バター・グラニュー糖	しょうが・にんじん・ほうれんそう エリンギ・しめじ・もやし・りんご レモン	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	土	ご飯 すまし汁 豚肉の甘辛味噌炒め 春雨サラダ バナナ	牛乳 鬼まんじゅう (名古屋)	豚肩ロース肉 淡色缶めそ・ロースハム・牛乳	米・そばめいも・砂糖・油・香粉 マヨネーズ・さつまいも・小麦粉	チンゲンサイ・コーン・レンコン たまねぎ・エリンギ・にんじん・きゅうり ばなな	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	日	ご飯 わかめスープ 国産肉 もやしとほうれん草のナムル りんご	牛乳 ごまちゃんすこう	豚もも肉・ロースハム・牛乳	米・白ごま・ごま油・砂糖 小麦粉・黒砂糖・油・わかめ	さくらんぼ・かぼちゃ・コーン キャベツ・にんじん・ピーマン・長ネギ しょうが・もやし・ほうれんそう・リンゴ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	月	黒糖パン とうもろこしのスープ ハンバーグ ひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 おかおかにぎり	牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 糸かつお	黒糖パン・油・パン粉・砂糖 マヨネーズ・米・白ごま	コーン・クリームチーズ・ほうれんそう たまねぎ・干しひじき・にんじん キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	火	ご飯 お芋根菜汁 白身魚の磯辺揚げ カリフラワーごまマヨ炒め りんご	牛乳 抹茶ときな粉のケーキ	メルーサー・ベーコン 牛乳・卵・きな粉	米・さつまいも・さといも 小麦粉・油・マヨネーズ 白砂糖・ホットケーキミックス 砂糖・食塩不使用バター・あおのり	にんじん・大根・長ネギ カリフラワー・ブロッコリー・リンゴ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	水	野菜の味噌うどん 鶏肉のマーマレード焼き フルーツゼリー	牛乳 カレーパエリア	豚ばら肉・淡色缶めそ 鶏もも・牛乳・むぎそば	うどん・ごま油・白ごま オレングリーン・マーマレード ゼリーの素・米・オリーブ油	にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ しょうが・洋なし・黄豆粉 赤ピーマン	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	ご飯 白煮スープ さばの中華風焼き 切干大根サラダ りんご	牛乳 パンケーキ	木綿豆腐・さば ロースハム・牛乳・調整豆乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ホットケーキミックス 油	ほうさい・かぼちゃ・ゆず干し にんじん・きゅうり・コーン・リンゴ パイナップル	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	金	ご飯 みそ汁 和風ポークリザーレ チョコレートサラダ キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	淡色缶めそ・豚肩ロース肉 木綿豆腐・牛乳・調整豆乳 ベーコン	米・小麦粉・油・白ごま・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス じゃがいも・食塩不使用バター のり	かぼちゃ・大根・たまねぎ・しょうが レタス・きゅうり・レモン キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	土	深いめし (東京) すまし汁 かじきの照り焼き 野菜たっぷりマカロニサラダ みかん	牛乳 ラスク	あさり・油揚げ かじき・牛乳	米・さといも・砂糖・マカロニ マヨネーズ・食パン 食塩不使用バター	長ネギ・にんじん・しょうが・えのきたけ ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり みかん	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	日	ご飯 具沢山汁 チキンBBQソース 春雨とわかめの酢の物 バナナ	牛乳 甘食	木綿豆腐・鶏もも肉 かに風味かまぼこ・牛乳・卵	米・砂糖・油・香粉・小麦粉 三温糖・わかめ	納豆・かぼちゃ・大根・乾しいたけ たまねぎ・きゅうり にんじん・ばなな	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	月	ご飯 ポテトミルクスープ 白身魚フライタルタルソース ほうれん草の和風サラダ キウイフルーツ	牛乳 オレングリーンジャコットケーキ	ベーコン・牛乳 メルーサー・卵	米・押麦・じゃがいも・小麦粉 パン粉・マヨネーズ・油・わかめ 砂糖	ブロッコリー・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・もやし キウイフルーツ・にんじん オレングリーン	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	火	ポークカレー ひじきの胡麻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 サターアンダギー	豚もも肉・プレーンヨーグルト 牛乳・卵	米・じゃがいも・油・砂糖 白ごま・マヨネーズ・パン粉 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・りんご・干しひじき ブロッコリー・コーン・パイナップル 白飯・バナナ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	水	ミートソースパグティ ジュース 彩りサラダ オレングリーン	牛乳 ガトーショコラ	鶏むね肉・牛ひき肉・牛乳・卵	米・小麦粉・油・オリーブ油・砂糖 オレングリーンの素 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・トマト缶 軟骨野菜と果実・もやし ごま油・しめじ・黄ピーマン 赤ピーマン・オレングリーン	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	木	ご飯 みそ汁 肉じゃが 春雨タルタルサラダ キウイフルーツ	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	豚肩ロース肉・卵・牛乳 鶏むね肉 ワインナーソーセージ	米・じゃがいも・油・砂糖・香粉 マヨネーズ	キャベツ・しめじ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・赤ピーマン・ブロッコリー レモン・キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	金	ご飯 みそ汁 あじのきんが風味パン焼き☆ とろろりんごサラダ オレング	牛乳 アップルハニートースト	豚肩ロース肉・淡色缶めそ あじ・ロースハム・牛乳	米・さといも・パン粉・砂糖 マヨネーズ・ごま油・食パン はちみつ・とろろりんご	にんじん・しょうが・りんご・レモン レタス・きゅうり・トマト オレングリーン・りんご	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	土	ご飯 キャベツと南瓜のスープ ティアポラ風チキン 切干シナポリタン りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚もも肉・ワインナーソーセージ 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・オリーブ油・食塩不使用バター 砂糖・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃ・納豆・えのきたけ たまねぎ・セロリ 切干しいたけ・にんじん・ピーマン トマトジュース・リンゴ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	日	ご飯 さつま汁 赤魚の西京焼き ねぶたきサラダ バナナ	牛乳 ハワイアアでしろくま	豚もも肉・油揚げ 淡色缶めそ・赤魚 さくらさび・牛乳・あずき	米・さつまいも・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ 白ごま・三温糖 ハワイアアソース	にんじん・大根・しめじ・干しひじき きゅうり・キャベツ・コーン・ばなな パイナップル・黄豆粉	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	月	食パン・いちごジャム コロコロ野菜のスープ とりのごまみそ焼き 小松菜とえのきたけおかわり キウイフルーツ	牛乳 大学芋風蒸しパン	ワインナーソーセージ・豚もも肉 淡色缶めそ・糸かつお・牛乳 調整豆乳	食パン・いちごジャム じゃがいも・かたくり粉・油・砂糖 白ごま・さつまいも ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・ごま油 えのきたけ・キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	火	ご飯 根菜とキヌアの豆乳スープ 白身魚のポテト揚げ 畑菜ツナサラダ オレング	牛乳 毎マフィン	調整豆乳・メルーサー ツナ・牛乳	米・キヌア・オリーブ油・米粉 かたくり粉・乾燥マッシュポテト 卵・砂糖・白砂糖・白ごま ホットケーキミックス イチゴピューレ・海藻ミックス	大根・にんじん・レンコン 乾しいたけ・ほうさい たまねぎ・えのきたけ・オレング	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	水	中華あんかけ麺 角えびしゅうまい フルーツ入り牛乳寒天	牛乳 おやつピラフ	豚もも肉・シーフードミックス 鶏むね肉・木綿豆腐・むぎそば・牛乳 かに風味かまぼこ	ラーメンスープ・ごま油・かたくり粉 しゅうまいの皮・さといも 食塩不使用バター・粉寒天	ほうさい・チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・しょうが さくらんぼ・黄豆粉 洋なし・ピーマン	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	木	えびピラフ まめひよこココア味 鶏バーグとポテト きゅうりの華風和え りんご	牛乳 クレープ (ブルーベリー)	むぎそば・まめひよこココア味 鶏むね肉・木綿豆腐・卵 ロースハム・牛乳	卵・食塩不使用バター・パン粉・油 じゃがいも・砂糖・ごま油 クレープ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン きゅうり・もやし・リンゴ クレープ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	金	ご飯 ウィンナーと野菜のスープ イタリアンフィッシュ 臭たくさんジャーマンポテト バナナ	牛乳 クッキー	ウィンナーソーセージ たら・ミックスチーズ ベーコン・牛乳・卵	米・オリーブ油・じゃがいも・油 小麦粉・食塩不使用バター・砂糖	にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ ばなな	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	土	ご飯 ごま汁 豚肉と山菜の甘辛炒め 春雨の中華サラダ オレング	牛乳 マフィン	油揚げ・豚肩ロース肉 ロースハム・卵 牛乳・調整豆乳	米・さつまいも・ごま油・白ごま 砂糖・油・香粉・わかめ ホットケーキミックス	大根・しめじ・山菜・たまねぎ にんじん・きゅうり オレング	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	日	ご飯 コンソメスープ ポークピザ 白菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 あんまん	鶏むね肉・だいず水煮 かに風味かまぼこ・牛乳・あずき	米・油・砂糖・白ごま マヨネーズ・七五三油 小麦粉・ねりごま	大根・にんじん・長ネギ・たまねぎ・なす トマト缶・ほうさい・きゅうり・トマト キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	月	ハヤシライス さつま芋南瓜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	豚もも肉・プレーンヨーグルト 牛乳・卵・調整豆乳	米・油・小麦粉・さつまいも マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮 かぼちゃ・きゅうり・パイナップル みかん缶・白飯	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	火	ご飯 白菜の中華スープ マーボー春雨 具だくさん炒り豆腐 りんご	牛乳 さつま芋ドーナツ	鶏むね肉・木綿豆腐・ちくわ 牛乳・調整豆乳	米・油・白ごま・香粉・ごま油 砂糖・さつまいも ホットケーキミックス・油	ほうさい・大根・なす・長ネギ・しょうが たけのこ・にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・リンゴ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	水	野菜にゆめん さば野菜あんかけ フルーツ豆腐プリン	牛乳 ビスケット	鶏むね肉・油揚げ 卵・調整豆乳・牛乳 プレーンヨーグルト	そばめいも・小麦粉・油・かたくり粉 砂糖・ホットケーキミックス 食塩不使用バター・粉寒天	大根・にんじん・なす・長ネギ・もやし ピーマン・黄ピーマン・納豆 さくらんぼ缶 みかん缶	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	木	ご飯 ベーコンポテトスープ 甘辛メンチ 白菜の磯和え キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	ベーコン・鶏むね肉・納豆・豆腐 牛乳・豆腐ホイップ・卵	米・じゃがいも・パン粉・小麦粉 油・砂糖・さつまいも 食塩不使用バター・黒ごま・のり	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほうさい きゅうり・コーン キウイフルーツ	1347kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.4g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 485kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませ。お問い合わせ致します。