



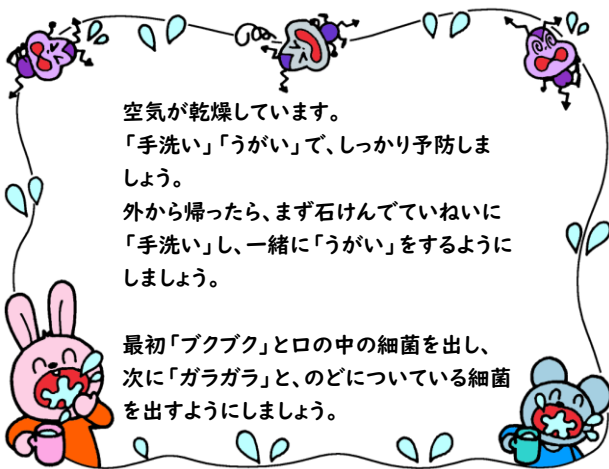
# たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【 目標 風邪に負けない元気な体をつくろう！ 】

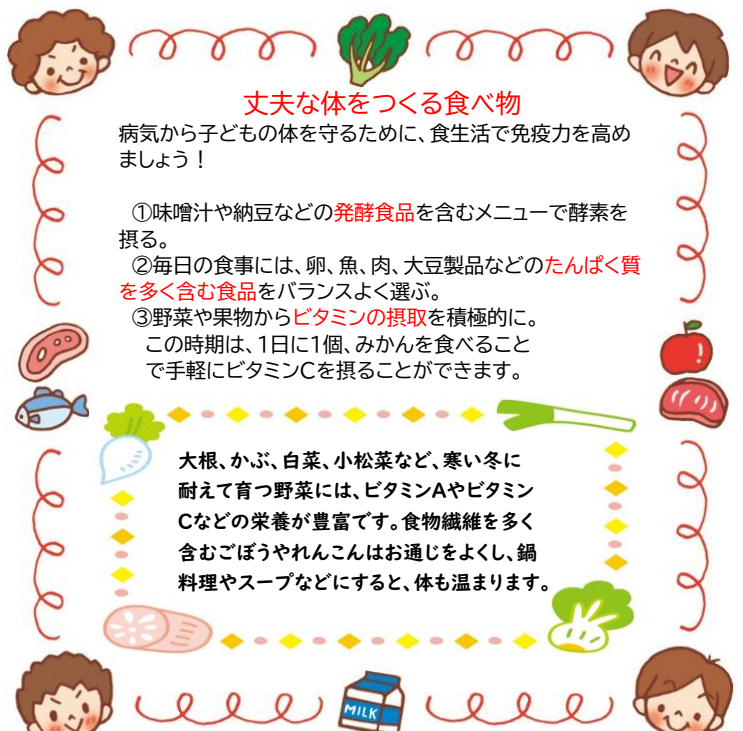
予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
昼食	<b>園外保育</b> 	節分赤鬼👹ランチ 揚げしゅうまい 茹で野菜 豆乳パンナコッタ 節分魔よけ汁	さばのみそ煮 <small>キャベツのなめたかおかかかえ</small> じゃがいもそぼろ炒め 八杯汁	鶏肉ごまパン粉焼き 茹で野菜 ひじき五目煮 トマト 里芋玉ねぎのみそ汁	タラフライ 切干大根とひき肉の煮物 ほうれん草のり和え くだもの かぶとベーコンのスープ	赤魚甘みそ焼き 昆布とツナのきんぴら 三色野菜ごま和え くだもの 板麩わかめのすまし汁
おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 りんご	牛乳 ビスコ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 メイプルかりんとう	牛乳 せんべい
日	9	10	11	12	13	14
昼食	冬野菜カレーライス プチプチコーンの卵焼き 茹で野菜 トマト <small>果汁たっぷりみかんゼリー</small>	さんまオレンジ煮 かぼちゃの甘煮 豚肉のチンジャオロース 大根豆腐のみそ汁	<b>建国記念日</b> 	棒餃子 ジャーマンポテト もやしと揚げのあえ物 玉ねぎわかめのみそ汁	アジの照りかば焼き ポテトサラダ さつま揚げとピーマンの炒め物 くだもの 白菜椎茸のみそ汁	いわしのりんご煮 ウインナーケチャップソテー ほうれん草なめたけ和え くだもの もやし豆腐のみそ汁
おやつ	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 バナナチップ		牛乳 リングドーナツ	牛乳 さつまポテト	牛乳 リングジャムサンド
日	16	17	18	19	20	21
昼食	キャベツハンバーグ 茹で野菜 にんじんサラダ くだもの もずくスープ	豚肉みそ炒め マカロニサラダ 星ポテト <small>ウインナー入り野菜スープ</small>	カツオフライ 茹で野菜 もやしのひき肉炒め くだもの 白菜揚げのみそ汁	豚肉ときのこのうどん かぼちゃの天ぷら ほうれん草のナムル くだもの	鮭ねぎ味噌焼き じゃがいもカレーソテー コールスローサラダ トマト <small>ほうれん草玉麩のすまし汁</small>	鶏のマーマレード焼き さつま揚げの炒め物 茹で野菜 くだもの 豆腐入りワカメスープ
おやつ	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 つな揚げおかき	牛乳 ミニクリームパン	牛乳 アメリカンドック	牛乳 揚げせんべい
日	23	24	25	26	27	28
昼食	<b>天皇誕生日</b> 	ポークカレーライス ハムステーキ ブロッコリーサラダ カップゼリー	ぶりの揚げ煮 じゃがいもカルボナーラ ほうれん草のおかかえ くだもの 大根玉ねぎのみそ汁	マーボー豆腐 ぱりぱりえびギョウザ ほうれん草じゃこ和え くだもの チンゲン菜入り野菜スープ	めばるのみそ焼き 厚揚げと根菜のそぼろ煮 枝豆入り和風サラスバ 大根と豚肉のスープ	きびなごカリカリフライ 豚ごぼう金平 茹で野菜 くだもの キャベツと豆腐のみそ汁
おやつ		いちごフルーチェ	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 英字ビスケット	ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 せんべい



空気が乾燥しています。  
「手洗い」「うがい」で、しっかり予防しましょう。  
外から帰ったら、まず石けんでいねいに「手洗い」し、一緒に「うがい」をするようにしましょう。

最初「ブクブク」と口の中の細菌を出し、次に「ガラガラ」と、のどについている細菌を出すようにしましょう。



## 丈夫な体をつくる食べ物

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！

- ①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る。
- ②毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などの**たんぱく質**を多く含む食品をバランスよく選ぶ。
- ③野菜や果物から**ビタミンの摂取**を積極的に。この時期は、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。

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。