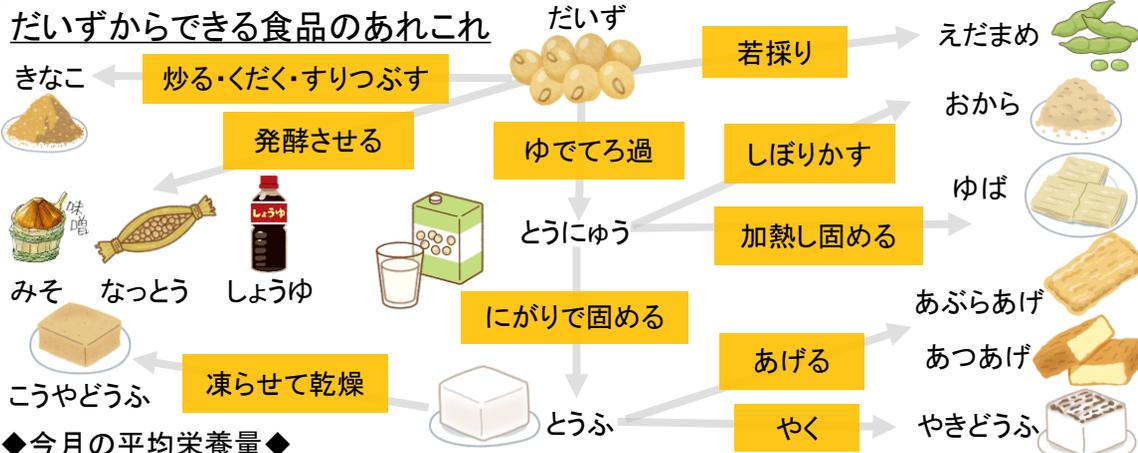




2024ねん2がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>暦のうえでは春ですが、寒い日が続く、暖かい春の日差しはまだ先のようにです。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、和食を中心とした毎日の食事をよく食べて、よくからだを動かして乗り切りましょう！</p> <p>節分</p>		<p>リクエストメニュー 卒園する年長さんのリクエストメニューを提供します。献立の前に★マークをつけました。た〜くさん選んでくれたので、2月と3月にわけて提供します。おたのしみに♪♪</p>	<p>りんご きりぼしだいこんのすみそあえ ふゆやさいのスープ カレーチャーハン</p>	<p>2 せつぶん せつぶんまめ いちご なばなのごまあえ いわしのつみれじる しぜんさいばいごはんのさけちらしずし</p>	<p>3 旬(しゅん)のくだもの 旬のものは、その季節を過ぎやすくしてくれる栄養が含まれています。寒い時期のかぜ予防にも効果的です。</p>
<p>5 ぼんかん やさいのごまサラダ だいこんととりにくのさっぱりもちむぎいりあかかぶごはん</p>	<p>6 はるみ もやしのカレーサラダ さばのしょうがに はくさいのみそしる ごはん</p>	<p>7 さつまもチップス とりにくのケチャップいため やさいのごまみそしる ごはん</p>	<p>8 りんご だいこんとみずなのわふうサラダ ぶたにくとはくさいのうまにどん しぜんさいばいごはん(あかまいり)</p>	<p>9 ★みかんかん ★あげはるまき ★あげぎょうざ ★やさいたっぷり みそラーメン</p>	<p>10 2月14日はオーガニックチョコです 農薬や化学肥料、化学添加物などを使用せずに、栽培や加工した原料を使用したチョコレートのことをいいます。からだにも環境にもやさしいものです。</p>
<p>12 ふりかえきゅうじつ</p>	<p>13 ディズニーチーズ ブロッコリーのりあえ いわしのみそに こんさいるいのごもくみそしる ごはん</p>	<p>14 オーガニックチョコ ツナサラダ ハートのコロッケ だいこんとなめこのみそしる ごはん</p>	<p>15 ぶどうのミニゼリー たまねぎのソテー ★ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのみそしる ごはん</p>	<p>16 きよみ ★じゃがいものグラタン ★ぶたにくとだいずのトマトにこみ ★しよくパン いちごジャム</p>	<p>17 ★牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ★緑色の字のメニューはおやつです ★仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください</p>
<p>19 はるみ れんこんとひじきの ごまマヨサラダ とりにくとえだまめのくずに ★もちむぎいり ゆかりごはん</p>	<p>20 ほうれんそうの ぼんかん なつとうあえ さかなのさいきょうやき しろかぶとわかめのみそしる ★はるのかおりごはん</p>	<p>21 ひだプレミアムヨーグルト ゆでブロッコリー ★とりにくのレモンあえ たまねぎのみそしる しぜんさいばいごはん(あかまいり)</p>	<p>22 りんご ★だいこんじゃこサラダ ★カレーうどん</p>	<p>23 てんのうたんじょうび</p>	<p>24 ～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>
<p>26 チーズ きりぼしだいこんのナムル ★さばのみそに ごぼうのみそしる ごはん</p>	<p>27 たんじょうかい おたのしみおやつ いちご ★とりにくのごまソース みぞれじる ツナとだいずのごはん</p>	<p>28 ゆでブロッコリー きよみ ★ハンバーグのやさいに だいこんのみそしる しぜんさいばいごはん(あかまいり)</p>	<p>29 みかんのミニゼリー ベビーパン はなやさいサラダ ★スパゲティミートソース</p>	<p>だいずのよさを みなおそう！ 節分の豆まきにつかわれるだいずは、日本では、昔から重要なたんぱく源として活用してきました。胃腸のはたらきを助け、解毒作用があるため、疲労回復やむくみ・便秘の改善にもよいとされています。また、必須アミノ酸がそろっています。だいずは、いろいろな食品や調味料の原料として、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。栄養豊富なだいずや大豆製品、発酵食品(みそや納豆など)を食べて、からだの中から鬼(病気)を追い出しましょう！！</p> <p>みそは医者いらず！? 「みそを毎日食べておけば医者にかかる心配がないほど健康によいですよ」という先人からのいい伝えです。日本が生んだスーパーフードなのです！まずは1日1杯のおみそしる習慣を☆</p>	



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	558	21	18	271	2.4	182	0.28	0.45	21	4.1	1.8