

2月2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。

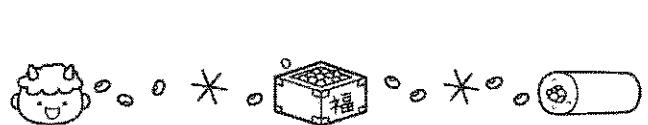
毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

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、腸の動きを整える
- 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



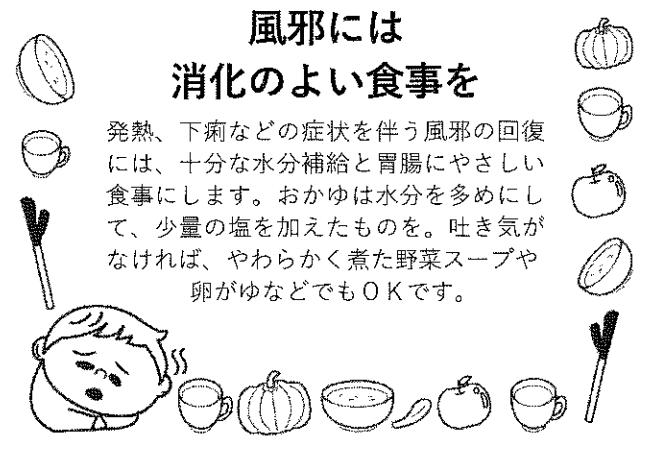
## 節分の行事食

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はいかがでしょうか。



## 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



2025年

bab y 3歳未満児

日	曜	朝 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	ご飯 すまし汁 さばのみぞ煮 ひじきカラフル炒め キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	淡色辛みそ 干しいじき・鶏肉 油揚げ・だいす・牛乳・豚肉 あわのり	米・砂糖・油・蒸し中華丼	ほくさいいひぬけん・さくらび にんじん・こまつな・キウイフルーツ キャベツ・ピーマン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	日	ご飯 いわし園子汁 東に金棒唐揚げ やさいの塊ごん中華和え みかん	牛乳 鬼まんじゅう	いわし・淡色辛みそ・鶏 肉・だいす・牛乳 醤油・牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・油 ごま油・ごま・さつまいも 砂糖	たいこん・にんじん・長ねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン みかん	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	鬼そぼろ丼 すまし汁 五目大豆 いちご	鰯分会 牛乳 きなこ棒	鶏肉・のり ワインソーセージ わなぬ・卵・だいす・牛乳 きなこ	米・砂糖・水あめ	にんじん・グリーンピース 赤ピーマン・えのきだけ・れんこん だいこん・いちご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	火	ご飯 すまし汁 ぶり照り焼き あわな白和え キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	ぶり・干しひじき 木綿豆腐・牛乳 ウインナー・セージ チーズ	米・砂糖・ごま・食パン	えのきだけ・乾しひじき・さくらび さくらんぼ・とう・にんじん・コーン キウイフルーツ・長ねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	水	ご飯 みぞ汁 豚肉と大根のすき煮 かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 ハムコーン蒸しパン	淡色辛みそ・豚肉 うさら卵水煮 魚卵ソーセージ・牛乳・調製豆乳 ロースハム	米・油・卵焼・マヨネーズ ホットケーキミックス	カリフラワー・ねはな・長ねぎ・だいこん はくさい・かぼちゃ・さくらび・にんじん たまねぎ・レモン・りんご・コーン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	木	ご飯 すまし汁 アジ洋風フライ こうやどうふの煮物 オレンジ	牛乳 抹茶ときな粉のケーク	かぼちゃ・ごま油布 あし・パルメザンチーズ 高野豆腐・牛乳・卵・苦な粉	米・小麦粉・パン粉・油 ホットケーキミックス・砂糖 食塩不使用パター	たいこん・乾しあたけ・にんじん だけのこ・かぶ・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	金	やきにくスパゲティ コンソメスープ アシ洋風フライ こうやどうふの煮物 オレンジ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛肉・牛乳・ゼラチン さけ・わかめ	スパゲティ・砂糖・ごま油 ごま・マヨネーズ マーマード・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ビーマン・えのきだけ・コーン・きぬさや レタス・きゅうり・ハイテン キウイフルーツ・みかん	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	土	ご飯 みぞ汁 さけのホワイト焼き みすなごママヨサラダ バナナ	牛乳 苺マフィン	木綿豆腐・わなぬ 淡色辛みそ・ゼラチン ミックスチーズ・ロースハム ガニ風味かき氷・牛乳	米・じゅがいも・マヨネーズ ごま・ホットケーキミックス イチゴピューレ・砂糖・油	たまねぎ・ブロッコリー・みずな・きゅうり もやし・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	日	ご飯 コンソメスープ さわらアクアパッツァ カラフルボテサラ オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	さわら・あさり・牛乳・卵 こしあん・チーズ	米・オリーブ油・じゅがいも マヨネーズ・卵焼 ホットケーキミックス・はちみつ ジャム・オレンジ	ほうれんそう・えのきだけ・エリンギ トマト・豆苗・きゅうり・にんじん 苦ビーマン・赤ピーマン・たまねぎ ジャム・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	月	豚丼 ぐだくさんみぞ汁 フルーツ牛乳黒天	牛乳 ホーテトライ	豚丼 木綿豆腐 淡色辛みそ・粉蒸天・牛乳	米・油・ごま・じゅがいも 砂糖	たまねぎ・長ねぎ・キャベツ だいこん・かぼちゃ・さくらんぼ田 青椒	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	火	濃せこみいなりちらし こもく汁 山煎餅焼 フルーツゼリー	牛乳 なんらやってカレーパン	油揚げ ごま・のり 淡色辛みそ・鶏肉・牛乳 豚肉・木綿豆腐・ゼラチン	米・ごま・さつまいも かたくり粉 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	たまねぎ・長ねぎ・キャベツ じゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん 長ねぎ・洋芋丝・あんず田	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	水	クリームシチューアンド たらのピカタ野菜あんかけ フルーツカクテル	牛乳 ごんじゅう	ロースハム・たら・豚 牛乳・豚肉・油揚げ かつお節	うどん・じゃがいも・小麦粉・油 かたくり粉・砂糖・米	にんじん・アスパラガス・たまねぎ コーン・ブロッコリー・赤ピーマン・しめじ 白椎茸・みかん田・ハイテン・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	木	ご飯 すまし汁 けいちゃん(郷土料理) おいもレモン煮 りんご	牛乳 2色クッキー	かぼちゃ・鶏肉 淡色辛みそ・牛乳・卵	米・油・さつまいも・砂糖・小麦粉 食塩不使用パター	ほうれんそう・えのきだけ・キベツ もやし・ら・レモン・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	金	ジャム・たまごサンド 誕生会 まめひよ かじきコンフレフライ いろいろサラダ バナナ	牛乳 おゆつピラフ	卵・まめひよ のじき ハリメダンチーズ ガニ風味かぼちゃ・牛乳・牛乳	食パン・イチゴジャム 食塩不使用パター・卵焼・小麦粉 ハリメダンチーズ・油 ガニ風味かぼちゃ・牛乳	なはな・たいこん・レタス・バナナ たまねぎ・にんじん・ピーマン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	土	ご飯 みぞ汁 ひたしたのしようが焼き ひじき中華和え オレンジ	牛乳 きょ二ソース好み焼き	淡色辛みそ・鶏肉 じゅうじき・牛乳・肉ソーセージ チーズ・卵	米・さといも・砂糖・油・ごま油 じゅうじき・小麦粉・マヨネーズ	いんげん・乾しあたけ・たまねぎ こまつな・きゅうり・コーン にんじん・オレンジ・キャベツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	日	たまねぎご飯 すまし汁 あかうおりらり揚げ 糸かんてんの群の物 キウイフルーツ	牛乳 肉まん	油揚げ・赤魚 じらす干し・赤巻天・わなぬ 糸かんてん	米・揚げ玉・小麦粉・砂糖 ごま油・ごま・油・春雨	たまねぎ・たまねぎ・はくさい・にんじん きぬさや・きゅうり・キウイフルーツ たけのこ・乾しあたけ・長ねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	月	ご飯 みぞ汁 豆腐ハンバーグ 切干しのいたん バナナ	牛乳 フレンチトースト	淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏肉 じくわ・昆布・牛乳・卵	米・さつまいも・かたくり粉・油 卵揚げ・パン	たまねぎ・ほうれんそう・れんこん にんじん・乾しあたけ・長ねぎ 切干しのこ・わらび・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	火	わかむしタンメン かぶせシューマイ フルーツ杏仁	牛乳 山海おにぎり	鶏肉・うさら卵水煮 淡色辛みそ・牛乳 昆布・あさり・油揚げ	ラーメン・砂糖・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・米	にんじん・チングルート・コーン・長ねぎ たまねぎ・にら・みかん田・洋芋丝 さくらんぼ田・山葵ミックス	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	水	ルーロー餅 食育の日 やさいいろいろ中華スープ ナムル マンゴーブリ	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・うさら卵水煮 牛乳・ウインサー・ソーセージ ハリメダンチーズ	米・ごま油・油揚げ・ごま油 マングリーン・コブペイティ・油 食塩不使用パター	こまつな・どうがん・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・ゼリオ・ちゅら きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい ねねぎ・さくらんぼ田・ピーマン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	木	ご飯 みぞ汁 かんさいの豆乳スープ かれいモテフレ揚げ ひじきサラダ オレンジ	牛乳 なんちゅうやってメロンパン	調製豆乳・カレイ しゅじき・ロースハム・牛乳	米・さといも・牛す葱・オーリーブ油 かたくり粉・じゅうじき・もやし 油揚げ・ごま油・油 ホットケーキミックス・グラニユード	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう たまねぎ・はくさい・乾しあたけ 赤ピーマン・きゅうり・コーン・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	金	カレーライス きのこのスープ マカロニカラフルソースサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 心葉子	鶏肉・卵・牛乳・きな粉 ゼラチン	米・じゅがいも・牛す葱・オーリーブ油 マカロニ・マヨネーズ・油 いちごソース・おつゆ麺・黒胡蝶	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう しめじ・まいだけ・エリンギ・バナナ レタス	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	土	牛しぐれ餅 みぞ汁 おでん ひょうだん揚げ バナナ	牛乳 クレープ(みかん)	牛肉・わなぬ 淡色辛みそ・厚揚げ うさら卵水煮・かまぼこ・卵 牛乳	米・細・じゅがいも ホットケーキミックス・マヨネーズ クリープ	にんじん・カリフラワー だいこん・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	日	田舎うどん たらわらめ天 グールドババロア	牛乳 ちらしうにぎり	鶏肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・たら わなぬ・牛乳 ホイップクリーム・接干しの 卵	うどん・てんぷら粉・油 パパロアの素・米	たいこん・にんじん・ごぼう・はくさい めめこ・乾しあたけ・長ねぎ・こねぎ みかん田・さくらんぼ田・きぬさや	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	月	チャーハン わかめスープ かれい中華和え フルーツ杏仁	牛乳 あんまん	鶏肉・卵 わなぬ・木綿豆腐 カレイ・牛乳 あずき	米・ごま油・ごま マーマード・杏仁豆腐・小麦粉 砂糖・油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レタス きゅうり・だいこん・長ねぎ・みかん田 白胡蝶・さくらんぼ田	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	火	食パン・ジャム コーンポタージュ ディアボラ風チキン コココロ野菜のボトフ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	調製豆乳・鶏肉 ワインソーセージ・牛乳 卵粉	食パン・りんご・ジャム・オーリーブ油 食塩不使用パター・じゅがいも うどん・ごま油	コーン・たまねぎ・ゼリオ・ちゅら にんじん・キャベツ・カリフラワー むさえだめ・キウイフルーツ ピーマン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	水	ご飯 みぞ汁 ぶりあおし煮 プロカリソーテー オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	淡色辛みそ・ぶり・牛乳 木綿豆腐	米・かたくり粉・油・米粉・玉露	かぼちゃ・もやし・いんげん・たまねぎ・だいこん ごま油・ブロッコリー・カリフラワー・きぬさや にんじん・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	木	ぎゅううフォー とうふぼううようざ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	牛肉・豚肉・木綿豆腐 ヨーグルト・牛乳 卵粉 ワインソーセージ	フォー・ごま油・砂糖 はるまきの皮・米	もやし・チャンゲン菜・にんじん・レモン こねぎ・キャベツ・パイン田・みかん田 白胡蝶・たまねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	金	ご飯 すまし汁 かじき又日揚げ なっはいと和え キウイフルーツ	牛乳 ピスケットスコーン	油揚げ・めかじき パルメザンチーズ・のり・牛乳 ヨーグルト	米・小麦粉・マヨネーズ・油 ホットケーキミックス 食塩不使用パター	たいこん・なほな・はくさい・きゅうり にんじん・コーン・キウイフルーツ	144kcal 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 488kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.5g

1か月の目標量（おやつ含む）

エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g

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。どうぞ了承下さいよお頼い致します。

