



# 令和6年度2月献立表



月		火		水		木		金		土	
										1	親子うどん 梅きゅうり くだもの
3	豆腐のカニあんかけ 春雨の酢の物 団子汁	4	魚のかば焼き かぼちゃの甘煮 芋煮汁	5	厚揚げみそ炒め コロコロサラダ ミネストローネ	6	<b>バイキング</b> (お楽しみメニュー)	7	味噌おでん ひじきサラダ すまし汁	8	中華おこわ 春雨スープ くだもの
10	筑前煮 かに入り酢の物 凍み豆腐のみそ汁	11	<b>建国記念日</b>	12	手作りぎょうざ 青菜の胡麻酢和え 田舎汁	13	米粉グラタン 大豆のサラダ コンソメスープ カレーピラフ	14	鶏肉のパン粉焼き ナムル サンラータン	15	肉みそスパゲティー ゆで豆 くだもの
17	豆腐のキッシュ ビーフンサラダ くずきり洋風スープ	18	<b>弁当の日</b>	19	おからナゲット 大豆サラダ 押し麦スープ	20	手作りコーンマヨパン 春雨サラダ カレー汁ビーフン	21	プルコギ ツナサラダ ミニラーメン	22	カレーサンド ポタージュ くだもの
24	<b>振替休日</b>	25	蓮根のふわふわ揚げ 切り昆布煮 大根スープ	26	豆腐のミートグラタン 人参サラダ きのこスープ	27	チキンカツカレー 大根サラダ くだもの	28	鶏すき煮 酢の物 麩のみそ汁		

## ～体が温まる食事をとろう～



最近では『低体温』の子どもが増えてきているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるためには…

①規則正しい生活

②バランスのよい食事と体を動かす

この2つが大切です。寒さの厳しいこの時期は、旬の食材を使って鍋にしたりして体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう！

(ちなみに…バナナは体を冷やす作用があるので、今の時期は食べ過ぎに注意しましょう！)

## 1月のバイキングメニュー (おせちバイキングでした)

炊き込みご飯 鯖の変わり西京焼き ゆず入り紅白なます  
黒豆煮 芋きんとん 伊達巻き 花麩のすまし汁 みかん

※おせち料理を重箱に盛り付けてお正月気分を味わっていただきました。  
おせちを食べ慣れていない子ども達でしたが、良く食べてくれました。



## キリトリ

月 日の保育士を希望します  
組 保護者名