



2月 給食だより 献立表

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼 食 献 立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
2 16	月	牛 菓	牛 乳 子	厚揚げのカレー煮 大根の甘酢あえ 果物	牛 乳 おかず蒸しパン	616.4 (502.0)
3 17	火	牛 菓	牛 乳 子	★豆まき会献立★ 鬼の子ランチ 鶏ササミの金棒焼き 黄にらのすまし汁 果物	ジ ュ 一 ス 菓 子	598.2 (496.0)
18 19	火 水	牛 菓	牛 乳 子	魚の竜田焼き ひじきの炒め煮 吳汁	牛 鉄 菓 子	639.0 (507.4)
4 19	木	牛 菓	牛 乳 子	筑前煮 白菜の塩昆布あえ 果物	牛 乳 お麩のラスク	628.1 (513.8)
5 20	金	牛 菓	牛 乳 子	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白あえ すまし汁	牛 乳 カレンズサブレ	650.7 (526.3)
6 21	金	牛 菓	牛 乳 子	納豆丼 青菜のごま酢あえ 果物	牛 乳 小魚の甘辛 菓子	589.7 (480.9)
7 22	土	牛 菓	牛 乳 子	★なんちやつて丸亀製麺★ 肉うどん ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	牛 う ド 一 ナ ツ	550.0 (438.0)
9 24	月	牛 菓	牛 乳 子	八宝麺 焼きポテト 果物	牛 菓 子	484.4 (448.6)
10 25	火	牛 菓	牛 乳 子	いも煮 野菜のおかかあえ 小魚ごま風味	牛 乳 牛 乳 も ち	618.7 (495.0)
11 26	木	牛 菓	牛 乳 子	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ 果物	牛 お に ぎ り	631.0 (510.6)
12 27	木	牛 菓	牛 乳 子	カレーライス グリーンサラダ 果物	牛 乳 ごまトースト	605.0 (500.8)
13 28	金	牛 菓	牛 乳 子	マーぼー大根 ナムル 焼きししゃも	牛 乳 みたらしさつま団子	587.6 (475.8)
14 29	土	牛 菓	牛 乳 子	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 刻み昆布のおかか煮	牛 乳 ブ ラ ウ ニ 一	630.8 (510.4)
15 30	日	牛 菓	牛 乳 子	五目うどん 小松菜の和え物 果物	牛 菓 子	469.4 (435.9)

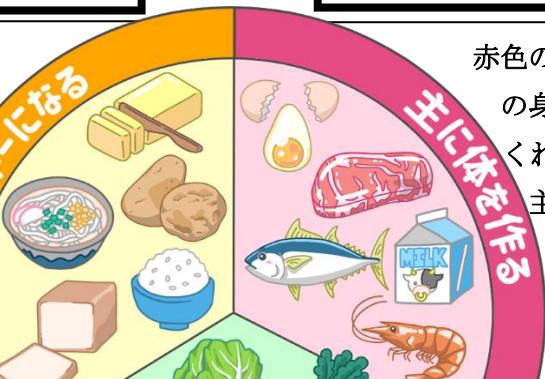


令和7年度2月発行 第一吉備こども園
寒さが1年で最も厳しい季節となりました。2月は体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい時期です。園では、体を温め、免疫力を高める食材を取り入れます。

【食品の三色色分けを知っていますか？】

黄色の食品群：体を動かす元になる

黄色の食品群は、お友達とたくさん遊ぶ為の力になります。ご飯やパンなどをしっかり食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう。



赤色の食品群：血や筋肉を作る

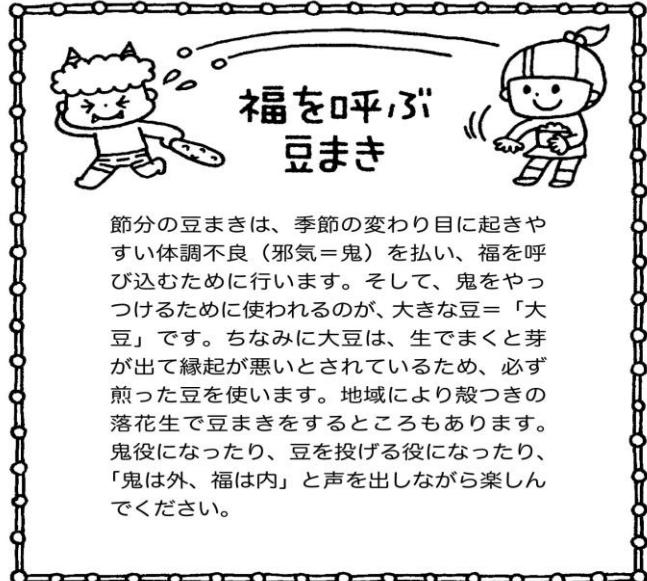
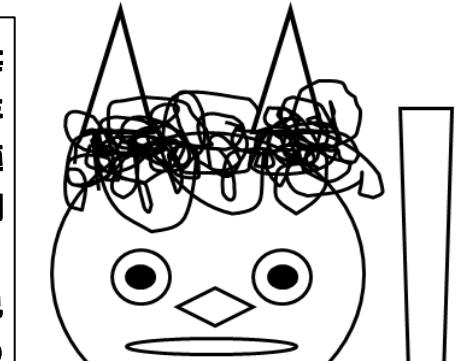
赤色の食品群は、私たちの身体の組織を作ってくれる元になります。主な栄養素はタンパク質です。タンパク質は食品からしか摂取する事ができません。しっかり食事に取り入れましょう。



緑色の食品群は、体の調子を整えて風邪をひきにくくする効果があります。そして病気の予防や排泄を促してくれる働きがあります。

特にきのこ類は食物繊維が豊富な為、整腸作用があり、便秘にも効果的です。しっかり食べましょう。

緑の食品群：体の調子を整える



毎年恒例 / 鬼の子ランチ

髪：やきそば
角：とんがりコーン 目：ちくわ
顔：ごはん 鼻：プロッコリー
金棒：鶏ささみ 口：ワインナー

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。