

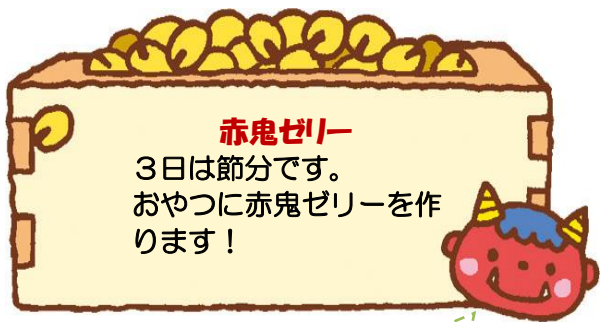


のきゅうしょくこんだて



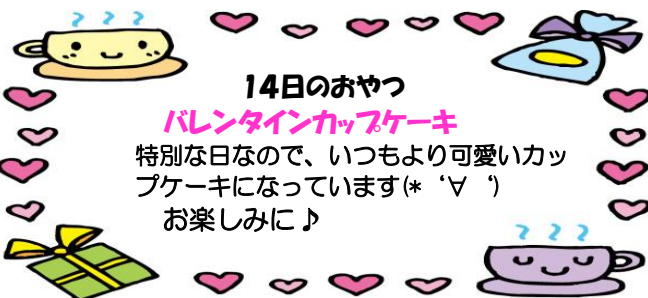
令和4年 2月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1 魚の味噌バター焼き ブロッコリー のっぺい汁 フルーツ	2 豆腐ハンバーグ 枝豆 洋風かき卵汁 牛乳・あんぱん	3 ポークビーンズ マカロニサラダ 赤鬼ゼリー	4 フィッシュボール 粉ふぎ芋 カラフルスープ 牛乳・バナナ	5 チキンと きのこのカレー 土佐和え えびせん
7 カレー肉じゃが 大根サラダ 牛乳・ココア蒸しパン	8 鯖のみぞれ煮 さつま芋の味噌汁 フルーツ ミルク餅	9 麻婆豆腐 胡麻酢和え 牛乳・パウムクーヘン	10 焼きそば かき玉汁 ジョア・バナナ	11<建国記念の日> 	12 八宝菜 ソフル ヨーグルト ぼたぼた焼き
14 豚肉と春雨の炒め煮 パンプキンスープ ミニゼリー 牛乳・バレンタインカップケーキ	15 魚のケチャップ煮 もずくスープ フルーツ	16 炒り豆腐 海苔和え 牛乳・ふかし芋	17 スープパゲティ しらす入り酢の物 金時豆煮、せんべい	18 つみ入れ汁 チャプチェ フルーツ 牛乳・チョコ&チーズのクッキー	19 ハヤシライス ツナサラダ 雪の宿
21 おでん カリカリ しらすのサラダ 牛乳・ミルクパンキン蒸しパン	22 マヨネーズフィッシュ ブロッコリー なめこの味噌汁 フルーツヨーグルト	23<天皇誕生日> 	24 親子うどん 白和え フルーツ	25 鮭のムニエル 枝豆 トマトと卵のスープ 牛乳・沖縄風揚げパン	26 クリームシチュー ひじき炒め煮 丸ぼうろ
28 南瓜のそぼろ煮 納豆和え フルーツ 牛乳・チョコと豆腐パン	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。				



赤鬼ゼリー
3日は節分です。
おやつに赤鬼ゼリーを作ります！

以上児クラスは、自分でトッピングします。どんな顔の鬼が出来るか、とても楽しみです！



14日のおやつ
バレンタインカップケーキ
特別な日なので、いつもより可愛いカップケーキになっています(* 'V ')
お楽しみに♪

生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や生活習慣の見直しをお願いします。
保育園では、7月末と2月末に、すみれ・さくら・ゆり組で肥満度判定を行っています。結果が気になる…という保護者の方にはお伝えします。担任までご相談ください。



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。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、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。

