



# のきゅうしょくこんだて



令和8年 2月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
2 鶏肉と大豆の煮物 かき玉味噌汁 果物(りんご) 牛乳・大学芋	3<節分> いわしのかば焼き 豆まめサラダ けんちん汁 節分ゼリー	4<立春> 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の香り利え 味噌汁(麩) 牛乳・野菜クラッカー	5 ごぼう天うどん 南瓜サラダ 昆布の佃煮 じゃこおにぎり	6 魚ロッケ 人参サラダ 味噌汁(切干大根) 牛乳・味噌マドレーヌ	7 ハヤシライス コールスローサラダ  紫いもチップ
9 オムレツ ひじきサラダ コンソメスープ 牛乳・ジャムサンド	10 団子汁 チャプチェ 果物(いちご) ゆかりおにぎり	11<建国記念の日> 	12 つみいれ汁 かりかりしらすのサラダ 納豆 牛乳・芋スティック	13 フライドチキン ツナサラダ ジュリエヌスープ 牛乳・カップケーキ	14 肉じゃが 味噌汁(わかめ)  バームクーヘン
16 おでん わかめと胡瓜の酢の物 果物(みかん) 牛乳・揚げパン	17 鯖の味噌煮 切干煮 もずく汁 焼き芋	18 チキンピーンズ 和風サラダ 果物(りんご) 牛乳・コーンフレーク	19 どんさこラーメン ナムル 豚そぼろ 昆布とツナのおにぎり	20 鯖の塩焼き 鉄分たっぷりサラダ 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・バナナ	21 ビーフカレー マカロニサラダ  きなこかりんと
23<天皇誕生日> 	24 鮭のムニエル ピーマンサラダ 豚汁 バナナ	25 麻婆豆腐 パンサンスー 果物(みかん) 牛乳・ラスク	26 ミートスパゲティ マセドアンサラダ ふりかけ(鰹節) 鮭おにぎり	27 煮魚 ひじき煮 貝たくさん味噌汁 牛乳・あべかわマカロニ	28 ポトフ 海藻サラダ  さつま芋ちっぷ

※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。

## 大根葉もたくさんいただきました

お店では、なかなか見る機会が少ない大根の葉っぱ。ゆり組さんが育ててくれた大根には、虫に食べられることなく、キレイな大根葉もたくさんあったので、味噌汁に入れたり、おにぎりに混ぜたり、ふりかけにしたりといろいろな味で楽しむことができました。

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

### 「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう!

豆腐、味噌、油揚げ、きな粉、納豆

### 今月の行事食(節分)

- 🍷 いわしのかば焼き
- 🍷 豆まめサラダ
- 🍷 けんちん汁

未満児クラスは、鯖のかば焼きを提供します。

