2月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和８年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
2 おかゆ 鶏肉と人参のだし煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	3 おかゆ 小松菜のしらす煮 根菜の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ	4 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 白菜と小松菜の煮浸し スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	5 おかゆ 鶏玉煮 きゅうりと人参のツナ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	6 おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 チンゲン菜のくずし豆腐煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	7 おかゆ 鶏肉の磯煮 レタスの煮浸し みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
9 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	10 おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーのおかか煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	11【建国記念の日】	12 おかゆ キャベツのそぼろ煮 じゃが玉煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	13 おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 小松菜のだし煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	14 おかゆ カレイの煮付け キャベツと豆腐の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
16 おかゆ 鶏肉と人参のだし煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 パンがゆ	17 おかゆ 鶏玉煮 レタスときゅうりのだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	18 おかゆ ホッケのみそ煮 かぼちゃの甘煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	19 おかゆ お麸と人参のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	20 おかゆ 鶏大根 マッシュポテト スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	21 おかゆ 肉豆腐 きゅうりと人参の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
23【天皇誕生日】	24 おかゆ 鶏キャベツ煮 野菜のころころ煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	25 おかゆ カレイのおろし煮 キャベツと人参の塩こうじ煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	26 おかゆ 鶏じゃが煮 きゅうりと人参のツナ煮 スープ 甘酒 麦茶 パンがゆ	27 おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 チンゲン菜のくずし豆腐煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	28 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 玉ねぎと人参の甘煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ

予定献立

10時のおやつ

3時のおやつ

◎毎日果物がつきます。

◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。

◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどんな鬼を退治しようかな？