

2022年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	火	牛乳 たべっこBABY	米粉ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ	牛乳 昆布とツナおにぎり カブとキュウリの浅漬け	558 Kcal 20.2 g	23.7 g
2	水	牛乳 ざらめせんべい	ご飯 ミルクカレー 春雨サラダ	牛乳 クッキー	679 Kcal 22.1 g	23.0 g
3	木	ぶどうジュース ステックチーズ	福豆としらすのご飯 白身魚の西京焼き 海苔和え 豆腐のそぼろ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	490 Kcal 14.1 g	27.2 g
4	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 白菜スープ	牛乳 ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	588 Kcal 20.7 g	23.5 g
5	土	牛乳 ざらめせんべい	炊き込みご飯 かきたま汁 りんご	牛乳 たまごサンド	532 Kcal 21 g	20.2 g
7	月	牛乳 木の葉せんべい	すき焼き風うどん さつまいもの天ぷら トマト	牛乳 ツナサンド	623 Kcal 17.7 g	23.9 g
8	火	牛乳 たべっこBABY	そぼろ丼 おかか和え みそ汁	牛乳 人参ケーキ	552 Kcal 19.7 g	24.1 g
9	水	牛乳 ざらめせんべい	【お誕生日会】めんそーれご飯 白身魚のたまソース おかか和え すまし汁	牛乳 ココアクッキー	548 Kcal 19.8 g	24.8 g
10	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ご飯 コロッケ フレンチサラダ 豆腐スープ	牛乳 ひまわりパイ	650 Kcal 21.2 g	22.9 g
12	土	牛乳 ざらめせんべい	かしわうどん かぼちゃの甘煮 みかん	牛乳 ケチャップおにぎり	625 Kcal 13.6 g	23.3 g
14	月	牛乳 木の葉せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	麦茶 ヨーグルト和え クラッカー	482 Kcal 9.8 g	24.0 g
15	火	牛乳 たべっこBABY	米粉ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ	牛乳 昆布とツナおにぎり カブとキュウリの浅漬け	606 Kcal 20.2 g	23.7 g
16	水	牛乳 ざらめせんべい	ご飯 ミルクカレー 春雨サラダ	牛乳 クッキー	679 Kcal 22.1 g	23.0 g
17	木	ぶどうジュース ステックチーズ	豚丼 コーンサラダ みそ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	554 Kcal 17.9 g	24.9 g
18	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 白菜スープ	麦茶 ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	588 Kcal 21.7 g	23.5 g
19	土	牛乳 ざらめせんべい	炊き込みご飯 かきたま汁 りんご	牛乳 たまごサンド	532 Kcal 21 g	20.2 g
21	月	牛乳 木の葉せんべい	すき焼き風うどん さつまいもの天ぷら トマト	牛乳 ツナサンド	623 Kcal 17.7 g	23.9 g
22	火	牛乳 たべっこBABY	そぼろ丼 おかか和え みそ汁	牛乳 人参ケーキ	552 Kcal 19.7 g	24.1 g
24	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ご飯 肉じゃが ほうれん草と麩の胡麻和え みそ汁	牛乳 ウィナードック	650 Kcal 21.6 g	26.5 g
25	金	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ キャベツサラダ 水菜スープ	牛乳 じゃがたこ焼き風	541 Kcal 18.7 g	24.4 g
26	土	牛乳 ざらめせんべい	かしわうどん かぼちゃの甘煮 みかん	牛乳 ケチャップおにぎり	625 Kcal 13.6 g	23.3 g
28	月	牛乳 木の葉せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え さつま汁	麦茶 ヨーグルト和え クラッカー	482 Kcal 10.8 g	24.0 g



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 花粉症に効果的な食べ物

これから花粉シーズンに入ります。野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。

また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。

効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

