



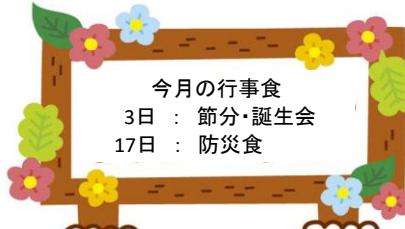
令和8年 2月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

◎納品の都合により、食材の一部が
変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。

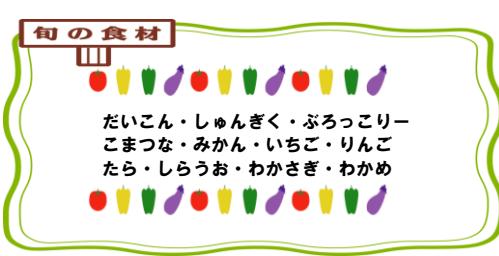


節分の行事食

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」といいます。

今月の栄養価(基準値)
1~2歳
エネルギー:515:kcal (463kcal)
タンパク質:20.3g (17.3g)
塩 分:1.3g (1.5g)

今月の栄養価(基準値)
3~5歳



古き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択しましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、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。

