



* 2月生まれのお友達お誕生日おめでとう!!
 今月のお誕生日会は18日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	煮しめ・豆腐汁	菓子	菓子
3	月	クリームシチュー・小松菜サラダ・果物	菓子	恵方巻
4	火	魚のタルタルソース・温野菜・味噌汁	菓子	スモア
5	水	ミートスパ・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	いりこ・菓子
6	木	すき焼き・カムカムサラダ	果物	おからクッキー
7	金	照り焼きチキン・サラダ・カロチンスープ	菓子	蒸しパン
8	土	愛児弁当	菓子	菓子
10	月	タイピーエン・ビーンズサラダ・果物	菓子	菓子
11	火	建国記念日(ちびっこ音楽会) 祝万十		
12	水	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	バナナ
13	木	マカロニサラダ・レバニラ・納豆	果物	チーズ・菓子
14	金	炒り豆腐・きゅうりとカニ棒の酢の物	菓子	おにぎり
15	土	カレー汁・和え物	菓子	菓子
17	月	のっぺい汁・ミモザサラダ・果物	菓子	菓子
⑩	火	親子丼・すまし汁・サラダ・エビフライ・ゼリー	菓子	ブラウニーケーキ
19	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	魚肉ソーセージ	うどん汁
20	木	煮魚・海藻サラダ・豆腐汁	果物	ヨーグルト
21	金	酢豚・中華スープ	菓子	マカロニ黄粉
22	土	愛児弁当	菓子	
23	日	天皇誕生日		
25	火	マーボ豆腐・もぐもぐゴンボー・果物	菓子	ようかん
26	水	おでん・わいわいサラダ・納豆	菓子	シュガートースト
27	木	鮭の塩焼き・煮なます・豆腐汁	果物	菓子
28	金	つくねバーグ・サラダ・彩りスープ	菓子	ヨーグルトスコーン



2月は「にげる」というように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。
 2025年は2月2日が「節分」、2月3日は「立春」と暦の上では「春」に近づいています。
 しかし、まだまだ寒い日が続き、体調を崩しやすいです。寒い冬を元気に過ごすために、「食事のバランス」や、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう



免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで笑う。子どもにとってはそのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体づくりを意識した、食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質のたんぱく質を含む卵、肉、魚、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防につながります。偏食のない食事を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

