

予定献立表・幼児食

Main table containing meal schedules for February 2022, organized by day of the week (曜日) and month (月). It includes columns for dates (日) and days of the week (曜日), and rows for meals (昼食), main ingredients (主要食材), and nutritional information (エネルギー、たんぱく質). Special events like '天皇誕生日' and '建国記念の日' are highlighted.

天皇誕生日



建国記念の日



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい遊んで寒い冬を乗り越えましょう。



節分 2月3日

■豆は年の数
炒った大豆を、自分の年の数だけ食べるとその年は、病気を無事に過ごせると言われています。

■立春

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。

■きゅべつ■

ビタミンCが豊富なきゅべつは風邪の予防にもなります。
~きゅべつを買う時はここを見て買しましょう~
・まるまる1個を選ぶ場合
○固くしっかりと巻いている
○外葉が鮮やかなグリーンで、ツヤのあるもの
・カットキャベツの場合
○芯が高いもの
※キャベツの高さに対して、芯の高さが2/3程度あるもの



■午前おやつは、お菓子類を提供しています。