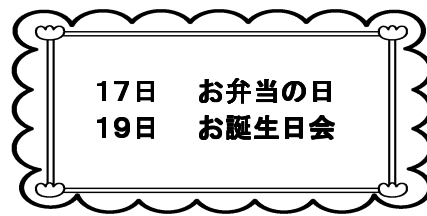


# 2月の給食



冬本番!!! 手洗い・うがいをしっかりして、風邪を引かないようにしようね!!!

朝ごはんをしっかりと食べて、身体の中から温まりましょう☆

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	イタリانسパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵 ウインナー	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
2	火	そぼろどんぶり 酢の物 チーズ 野菜のみそ汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり きゃべつ 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 大根 にんじん 玉ねぎ さつま揚げ みそ チーズ	パームクーヘン 煮干し 牛乳
3	水	きつねうどん 干切大根の煮物 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 干切大根 にんじん	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
4	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ 砂糖 しょうゆ 酢 じゃが芋 にんじん マヨネーズ きゅうり きゃべつ パン粉 卵 麩 わかめ みそ ミカン缶	ビスケット 煮干し りんごジュース ラムネ
5	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
6	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
8	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 にんじん マヨネーズ きゅうり きゃべつ ミカン缶 白菜 しいたけ 玉ねぎ かまぼこ	おせんべい 煮干し 牛乳
9	火	木の葉どんぶり チーズ 酢の物 ベーコンと白菜のスープ	玉ねぎ かまぼこ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢 ベーコン 白菜 玉ねぎ にんじん	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
10	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ 油揚げ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 小芋	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
12	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
15	月	焼きそば 酢の物 みそ汁	そば もやし きゃべつ にんじん 玉ねぎ ビーマン ソース きゅうり じゃこ 酢 砂糖 しょうゆ ミカン缶 麩 わかめ みそ汁	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
16	火	八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	豚薄切り 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みそ 片栗粉	おせんべい 煮干し 牛乳 ラムネ
17	水	<b>お弁当の日</b>	<b>何がはいっているかな??</b>	パームクーヘン 煮干し 牛乳 ラムネ
18	木	ハンバーグ 酢の物 人参スープ 果物	合びきミンチ 玉ねぎ にんじん 油揚げ きゅうり きゃべつ ミカン缶 しょうゆ 酢 砂糖	ビスケット 煮干し りんごジュースラムネ
19	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	ヨーグルト ラムネ
20	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
22	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 にんじん マヨネーズ きゅうり きゃべつ ミカン缶 白菜 しいたけ 玉ねぎ かまぼこ	ビスケット 煮干し 牛乳
23	火	そぼろどんぶり チーズ 油揚げと白菜の煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり チーズ 油揚げ 白菜 しょうゆ さとう みりん 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
24	水	かやくうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	生うどん かまぼこ 卵 青ねぎ ツナ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
25	木	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウインナー みそ汁	ちくわ にんじん ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 麩 わ かめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し りんごジュース
26	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	生うどん 牛薄切り 油揚げ 青ネギ きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん きゅうり かぼちゃ	ヨーグルト ラムネ
27	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

\* 10時のおやつは、ヤクルトです。

\* 副菜等は、写真と多少異なる場合がありますがご了承ください。

## 栄養ワンポイントアドバイス ~大豆について~

2月3日は豆まきです。今月は、豆まきに使う大豆についてお話しします。

大豆は、健康食品としても、注目を浴びている食品です。

大豆には、**たんぱく質**がたくさん含まれています。

その大豆たんぱくには、人の体に必要な必須アミノ酸が均等に含まれています。

その他にも、脂質・食物繊維など、たくさんの栄養が詰まっています!!

大豆は、調理の仕方ですいろいろな食べ方があります。

工夫して調理し、大豆たんぱくをとりましょう★

