

2月の給食

16日 お弁当の日★
18日 お誕生日会★

まだまだ寒さは続きます!! 防寒対策はしっかりしていますか?

暖かい格好で元気に登園してきてください★

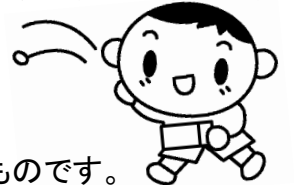
久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	シーキチンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり もやし きゃべつ にんじん ハム マヨネーズ 塩 砂糖 ごま 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
2	水	肉うどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき 五目豆 にんじん 油揚げ しょうゆ さとう みりん ごま油	バームクーヘン 煮干し 牛乳
3	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 白菜とベーコンのスープ	鮭 じゃが芋 にんじん りんご きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 塩 ミカン缶 白菜 ベーコン 玉ねぎ しょうゆ パン粉 卵	ビスケット 煮干し りんごジュース
4	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
5	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	
7	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え 炒り卵 ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ごま 卵 ウインナー 麩 わかめ みそ ケチャップ しょうゆ 砂糖 塩	バームクーヘン 煮干し 牛乳
8	火	豆腐と野菜のけんちん煮 酢の物 チーズ みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ 油揚げ きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酢 塩	バナナ 牛乳
9	水	きつねうどん ツナサラダ かぼちゃ煮	生うどん 油揚げ 卵 ツナ缶 きゃべつ きゅうり かぼちゃ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
10	木	そぼろどんぶり 酢の物 果物 野菜のみそ汁	鶏ミンチ しょうが きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 大根 玉ねぎ にんじん さつまあげ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 たまご	ビスケット 煮干し りんごジュース
14	月	しゅうまい入り八宝菜 酢の物 果物 みそ汁	しゅうまい 白菜 にんじん 玉ねぎ 豚肉 しいたけ きゃべつ きゅうり じゃこ ミカン缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	ビスケット 煮干し 牛乳
15	火	シーキチンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり もやし きゃべつ にんじん ハム マヨネーズ 塩 砂糖 ごま 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
16	水	★お弁当の日★ 何が入っているか楽しみだね♪		バームクーヘン 煮干し 牛乳
17	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	合びきミンチ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ きゃべつ きゅうり にんじん ミカン缶 砂糖 しょうゆ パン粉 卵 ケチャップ ソース みりん 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
18	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	ヨーグルト ラムネ
19	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	
21	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え 炒り卵 ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ごま 卵 ウインナー 麩 わかめ みそ ケチャップ しょうゆ 砂糖 塩	ビスケット 煮干し 牛乳
22	火	豆腐と野菜のけんちん煮 酢の物 チーズ みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ 油揚げ きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酢 塩	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
23	水	きつねうどん ツナサラダ かぼちゃ煮	生うどん 油揚げ 卵 ツナ缶 きゃべつ きゅうり かぼちゃ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
24	木	そぼろどんぶり 酢の物 果物 野菜のみそ汁	鶏ミンチ しょうが きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 大根 玉ねぎ にんじん さつまあげ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 たまご	ビスケット 煮干し りんごジュース
25	金	揚げしゅうまい フルーツサラダ 果物 みそ汁	しゅうまい じゃが芋 にんじん きゃべつ きゅうり りんご みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 砂糖 塩	ヨーグルト ラムネ
26	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	
28	月	カレーライス たまごの酢の物 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	ビスケット 煮干し 牛乳

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。



栄養ワンポイントアドバイス～節分について～



2月3日は節分です。

「節分」はもともと中国から伝わり、春を迎えるにあたって、邪気や災難を払うものです。

節分行事の一つ「豆まき」では、「鬼は外、福はうち」と言いながら炒った大豆をまいて、福を呼び込みます。

そして、自分の年の数だけ豆を食べると、一年間病気になるいと言われています。

また節分の時に食べられている「恵方巻き」は、大阪が発祥の地で、

七福神に因み、かんぴょう、キュウリ、シイタケ、だし巻、うなぎ、でんぶなどの7種類の具を入れることで、福を巻き込む意味があるとする説もある太巻き寿司をその年の恵方の方角を向いて無言で丸ごと食べると、一年間幸せにすごせるといわれています。

巻き寿司で「福を巻き込み」、包丁で切らずに丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味があるそうです。

ちなみに今年の恵方は、南南東です。