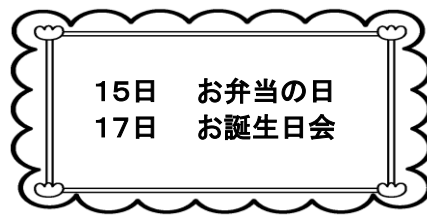


2月の給食



冬本番!!! 手洗いうがいをしっかりと、風邪を引かないようにしましょう!!

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	水	肉うどん かぼちゃ煮 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 かぼちゃ	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
2	木	野菜の旨煮 ツナサラダ 果物 みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 干しいたけ きゃべつ きゅうり ツナ缶 みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん たまご 酢 ごま油	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
3	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	月	揚げしゅうまい 酢の物 ウインナー 豚汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 豚薄切り 大根 白菜 玉ねぎ にんじん みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
7	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 えのき きゃべつ きゅうり ごま チーズ 麩 わかめ 玉ねぎ にんじん みそ 砂糖 しょうゆ みりん	手作りおやつ
8	水	きつねうどん ひじき五目煮 ツナサラダ	油揚げ 生うどん 卵 ねぎ ひじき 五目豆 にんじん ツナ缶 きゃべつ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
9	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	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
10	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
13	月	チキンライス ミートボール 果物 フルーツサラダ みそ汁	鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 じゃが芋 りんご きゃべつ きゅうり マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
14	火	シーキチンのじゃが芋煮 ウインナー マカロニサラダ 卵汁	じゃが芋 ツナ缶 ウインナー マカロニ にんじん きゃべつ きゅうり 卵 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ	バナナ 牛乳
15	水	お弁当の日	何がはっているかな??	手作りおやつ
16	木	野菜の旨煮 ツナサラダ 果物 みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 干しいたけ きゃべつ きゅうり ツナ缶 みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 卵 ごま油	おせんべい 煮干し りんごジュース ラムネ
17	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	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 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
18	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	
20	月	揚げしゅうまい 酢の物 ウインナー 豚汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 豚薄切り 大根 白菜 玉ねぎ にんじん みそ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
21	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 えのき きゃべつ きゅうり ごま チーズ 麩 わかめ 玉ねぎ にんじん みそ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
22	水	きつねうどん ひじき五目煮 ツナサラダ	油揚げ 生うどん 卵 ねぎ ひじき 五目豆 にんじん ツナ缶 きゃべつ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
23	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	手作りおやつ
24	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	牛ミンチ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ パン缶 もやし ハム きゃべつ みそ きゅうり ごま マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ ケチャップ カレールー 麩	ヨーグルト ラムネ
25	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご ウインナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	
27	月	チキンライス ミートボール 果物 フルーツサラダ みそ汁	鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん りんご みそ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
28	火	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	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
29	水	肉うどん かぼちゃ煮 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 かぼちゃ	ビスケット 煮干し 牛乳

* 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、調理の仕方での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★

