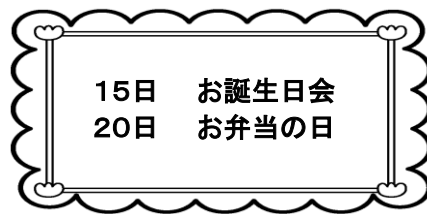


# 2月の給食



15日 お誕生日会  
20日 お弁当の日

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☆

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	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 バイン缶 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
2	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	
4	月	しゅうまい入り八宝菜 チーズ ツナサラダ みそ汁	しゅうまい 白菜 玉ねぎ にんじん 豚薄切り肉 チーズ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
5	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
6	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
7	木	肉どんぶり 果物 酢の物 みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 卵 みかん缶 きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	手作りおやつ
8	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 バイン缶 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
12	火	イタリアンスパゲッティ ウインナー 酢の物 八宝汁	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 白菜 ベーコン ウインナー きゃべつ きゅうり じゃこ しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	ビスケット 煮干し 牛乳
13	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
14	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 人参スープ	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゃべつ きゅうり りんご みかん缶 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 酢	おせんべい 煮干し りんごジュース ラムネ
15	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
16	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	
18	月	しゅうまい入り八宝菜 チーズ ツナサラダ みそ汁	しゅうまい 白菜 玉ねぎ にんじん 豚薄切り肉 チーズ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
19	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	ビスケット 煮干し 牛乳
20	水	<b>お弁当の日</b>	<b>いただきます～す</b>	手作りおやつ
21	木	肉どんぶり 果物 酢の物 みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 卵 みかん缶 きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	おせんべい 煮干し りんごジュース
22	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 バイン缶 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
23	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	
25	月	イタリアンスパゲッティ ウインナー 酢の物 八宝汁	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ウインナー きゃべつ きゅうり じゃこ しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	おせんべい 煮干し 牛乳
26	火	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 野菜のみそ汁	コロッケ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃがいも 人参 大根 さつまあげ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	手作りおやつ
27	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	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
28	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 人参スープ	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゃべつ きゅうり りんご みかん缶 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 酢	おせんべい 煮干し りんごジュース ラムネ

\* 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★

