

2月の給食

7日 お誕生日会★
19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	3時のおやつ
1	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
3	月	揚げしゅうまい じゃこの酢の物 果物 大豆のスープ	しゅうまい じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 にんじん 玉ねぎ 大豆水煮 しょうゆ 砂糖 酢	ビスケット 牛乳 ラムネ 煮干し
4	火	親子丼 ほうれん草のごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 卵 ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ みりん チーズ 麩 わかめ みそ	バナナ
5	水	きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ねぎ かぼちゃ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	★手作りおやつ★ チーズケーキ
6	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 かぼちゃ じゃがいも きゅうり きゃべつ みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ マヨネーズ	★手作りおやつ★ いちごパフェ
7	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 三度豆 きゅうり きゃべつ チエリー缶 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま	ヨーグルト ラムネ
8	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
10	月	鶏の唐揚げ フルーツサラダ 果物 八宝汁	唐揚げ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ マヨネーズ 白菜 玉ねぎ しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みかん缶	★手作りおやつ★ ロールケーキ
12	水	肉うどん 小芋煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り肉 ネギ 卵 小芋 じゃこ きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん 酢	★手作りおやつ★ フルーツヨーグルト
13	木	シーキチンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ 豚汁	じゃがいも ツナ缶 ウインナー マカロニ きゃべつ きゅうり 人参 大根 はくさい 玉ねぎ 豚薄切り肉 みそ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 焼きそばパン
14	金	カレーライス 果物 人参入り卵汁 ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム 砂糖 きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
15	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
17	月	揚げしゅうまい じゃこの酢の物 果物 大豆のスープ	しゅうまい じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 にんじん 玉ねぎ 大豆水煮 しょうゆ 砂糖 酢	ビスケット 牛乳 ラムネ 煮干し
18	火	親子丼 ほうれん草のごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 卵 ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ みりん チーズ 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ お好み焼き
19	水	★お弁当の日★	◆♪◆*.....*:*...◆元気にいただきま〜す♪◆♪◆*.....◆♪◆	★手作りおやつ★ いちごパフェ
20	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 かぼちゃ じゃがいも きゅうり きゃべつ みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ マヨネーズ	★手作りおやつ★ チーズケーキ
21	金	カレーライス 果物 ツナサラダ 人参スープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご ツナ缶 砂糖 きゅうり きゃべつ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
22	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
24	月	鶏の唐揚げ フルーツサラダ 果物 八宝汁	唐揚げ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ マヨネーズ 白菜 玉ねぎ しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みかん缶	★手作りおやつ★ フルーツヨーグルト
25	火	さばのみそ煮 油揚げの酢の物 チーズ たまごスープ	さば 油揚げ きゃべつ きゅうり チーズ たまご 砂糖 しょうゆ みそ みりん 酢	キウイフルーツ
26	水	肉うどん 小芋煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り肉 ネギ 卵 小芋 じゃこ きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 牛乳 ラムネ 煮干し
27	木	シーキチンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ 豚汁	じゃがいも ツナ缶 ウインナー マカロニ きゃべつ きゅうり 人参 大根 はくさい 玉ねぎ 豚薄切り肉 みそ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 黒蜜きなこがけバナナ
28	金	カレーライス 果物 たまごスープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム 砂糖 きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ

* 10時のおやつはヤクルトです。仕入れの都合により、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～旬の果物～

冬から春にかけてこの季節はたくさんの果物が旬を迎えます。

特にみかんなどに含まれる(ビタミンC)には身体の免疫力を高めたり、
血圧を正常に保ち、心臓病を予防する効果もあります。また、丈夫な骨を作る際に必要なコラーゲンにも、ビタミンCがなくてはなりません。
不足すると、骨粗しょう症などの病気にかかりやすくなってしまいます。今月のおやつにも入れてある果物に【キウイフルーツ】と【いちご】があります。
キウイフルーツには甘味と酸味が程よく、ビタミンCも多く含まれています。
いちごには、ビタミンCが豊富で、100g中には、みかんの約2倍も含まれています!!!!

まだまだ寒い日は続きますが、元気いっぱい登園してきてくださいね♪

