

2月の給食



18日 お弁当の日★
13日 お誕生日会★

暦の上では、立春。とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。

この季節、風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにも栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう！ <ぜにし保育園[922-0007]>

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	ごはん 豚肉ケチャップ炒め しめじのごま和え みそ汁	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ あおのり しめじ きゅうり ふ わかめ ケチャップ さとう しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チョコマドレーヌ】
3	火	木の葉丼 ハムのサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん ハム きゅうり キャベツ さつま揚げ 大根 卵	ビスケット 煮干し 牛乳
4	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ねぎ かぼちゃ 油揚げ きゃべつ きゅうり しょうゆ さとう みりん す	おせんべい 煮干し 牛乳
5	木	ごはん 野菜の天ぷら 白菜の酢の物 豆腐と野菜のみそ汁	米 豆腐 ごぼう さつまいも にんじん ピーマン 玉ねぎ ちくわ 油揚げ 卵 白菜 わかめ じゃこ さとう す しょうゆ みそ みりん 小麦粉	★手作りおやつ★ 【たまごロールパン】
6	金	カレーライス 果物 コールスローサラダ 玉子スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 卵 キャベツ きゅうり パン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
9	月	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物 豆腐の中華風スープ	米 鶏のから揚げ じゃが芋 にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 豆腐 玉ねぎ しいたけ かまぼこ しょうゆ さとう マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【蒸しパン】
10	火	ごはん 白身魚のあんかけ ほうれん草とベーコン炒め みそ汁	米 白身魚 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ ほうれん草 ベーコン ふ わかめ みそ しょうゆ ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【おやき】
12	木	ごはん すき焼き風煮込み マカロニサラダ 果物 みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 糸こんにやく 卵 キャベツ きゅうり マカロニ みかん缶 ふ わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【チョコフォンデュ】
13	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
14	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー ふ わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
16	月	ごはん 豚肉ケチャップ炒め しめじのごま和え みそ汁	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ あおのり しめじ きゅうり ふ わかめ ケチャップ さとう しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チョコマドレーヌ】
17	火	木の葉丼 ハムのサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん ハム きゅうり キャベツ さつま揚げ 大根 卵	★手作りおやつ★ 【ピザ】
18	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
19	木	ごはん 豆腐と野菜のけんちん煮 白菜の酢の物 チーズ みそ汁	米 豆腐 ごぼう にんじん しいたけ ちくわ 油揚げ 卵 白菜 わかめ じゃこ チーズ さとう す しょうゆ みそ みりん	★手作りおやつ★ 【たまごロールパン】
20	金	カレーライス 果物 コールスローサラダ 玉子スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 卵 キャベツ きゅうり パン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
21	土	かやくご飯 スクランブル みそ汁	米 鶏肉 油揚げ にんじん 卵 ふ わかめ みそ しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
23	月	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物 豆腐の中華風スープ	米 鶏のから揚げ じゃが芋 にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 豆腐 玉ねぎ しいたけ かまぼこ しょうゆ さとう マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【蒸しパン】
24	火	ごはん 白身魚のあんかけ ほうれん草とベーコン炒め みそ汁	米 白身魚 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ ほうれん草 ベーコン ふ わかめ みそ しょうゆ ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【おやき】
25	水	炊き込みご飯 きつねうどん じゃこの酢の物	米 ツナ缶 にんじん うどん 油揚げ 卵 ねぎ じゃこ きゅうり キャベツ さとう しょうゆ す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
26	木	ごはん すき焼き風煮込み マカロニサラダ 果物 みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 糸こんにやく 卵 キャベツ きゅうり マカロニ みかん缶 ふ わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこバナナ】
27	金	カレーライス 果物 ツナサラダ 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ツナ缶 キャベツ きゅうり パン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
28	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー ふ わかめ みそ 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～



節分に、豆まきをしますが、鬼に豆をまくという事は、邪気を払うという意味があり、1年間の無事を祈るという意味もあります。

節分にまく豆は、炒った大豆を使いますが、なぜ炒った大豆を使うのでしょうか？

理由は、昔の家は土間といって下が土の所があり、そのまかれた豆を拾い損ねたものから、芽が出てくると災いが起こるといわれています。そこで、芽が出てこないようにということから大豆を炒って使ったのです。考えられた知恵ですね！

また、その年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きを恵方巻と言いますが、一本丸ごと食べるのは、“縁を切らない”という意味が込められていて、七福神にちなんで「かんぴょう」「伊達巻」「きゅうり」「うなぎ」など七種類の具材が入られ、「福を巻き込む」という願いが込められているそうです。今年も西南西の方角だそうです！