



# 2月の給食



5日 お誕生日会★  
17日 お弁当の日★

くぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き えのきのごま和え じゃが芋のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり ウイナー 卵 じゃがいも 生姜 ホットケーキの素 牛乳 ごま しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック・牛乳】
2	火	ごはん 野菜の旨煮 大根サラダ ベーコンと白菜のスープ	米 鶏もも にんじん ごぼう 糸コン 干しシイタケ ちくわ ベーコン 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり じゃこ 卵 ホットケーキの素 牛乳 ごま油 しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
3	水	炊き込みご飯 きつねうどん チーズ じゃこの酢の物	米 ツナ にんじん 大豆 生うどん 油揚げ 卵 ネギ きゅうり キャベツ じゃこ チーズ 豚ミンチ 長芋 小麦粉 牛乳 焼きそば しょうゆ さとう みりん す ソース マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【節分】
4	木	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 合びきミンチ しいたけ 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ ふ 卵 リンゴジュース みりん さとう しょうゆ マヨネーズ す しお みそ	ビスケット ラムネ リンゴジュース
5	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 牛乳 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
6	土	わかめごはん スクランブル 野菜のみそ汁	米 わかめ 玉ねぎ にんじん キャベツ 卵 さつまいも リンゴジュース しょうゆ さとう ケチャップ みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
8	月	ごはん 揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ さつま揚げ 大根 みかん缶 チーズ ほうれん草 ベーコン 牛乳 マヨネーズ さとう す しお みそ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
9	火	木の葉丼 ほうれん草の酢の物 チーズ 八宝汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 しいたけ チーズ かまぼこ リンゴ レーズン ホットケーキの素 卵 牛乳 しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【りんごケーキ・牛乳】
10	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ネギ 卵 キャベツ きゅうり 油揚げ 小芋 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
11	木	★祝日★	★建国記念の日★	
12	金	カレーライス ツナサラダ 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ 牛乳 チョコ パナナ パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	★手作りおやつ★ 【バレンタイン・牛乳】
13	土	チャーハン ウイナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん ウイナー 卵 じゃが芋 わかめ 牛乳 みそ しお しょうゆ	ビスケット ラムネ 牛乳
15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き えのきのごま和え じゃが芋のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり ウイナー 卵 生姜 じゃがいも ホットケーキの素 牛乳 ごま しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック・牛乳】
16	火	ごはん 野菜の旨煮 大根サラダ ベーコンと白菜のスープ	米 鶏もも にんじん ごぼう 糸コン 干しシイタケ ちくわ ベーコン 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり じゃこ 卵 ホットケーキの素 牛乳 ごま油 しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
17	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	★手作りおやつ★ 【チョコマドレーヌ・牛乳】
18	木	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 合びきミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ マカロニ きゅうり キャベツ ふ リンゴジュース みりん さとう しょうゆ マヨネーズ す しお みそ	★手作りおやつ★ 【果物】
19	金	カレーライス ごま和え 果物 豆腐のすまし汁	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ 牛乳 パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
20	土	わかめごはん スクランブル 野菜のみそ汁	米 わかめ 玉ねぎ にんじん キャベツ 卵 さつまいも リンゴジュース しょうゆ さとう ケチャップ みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
22	月	ごはん 揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ さつま揚げ 大根 みかん缶 チーズ ほうれん草 ベーコン 牛乳 マヨネーズ さとう す しお みそ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
23	火	木の葉丼 ほうれん草の酢の物 チーズ 八宝汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 しいたけ チーズ かまぼこ リンゴ レーズン ホットケーキの素 卵 牛乳 しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【りんごケーキ・牛乳】
24	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ネギ 卵 キャベツ きゅうり 油揚げ 小芋 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
25	木	ごはん さけフライ ハムともやしのごまマヨ和え 果物 野菜のみそ汁	米 さけ ハム にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 小麦粉 ロールパン 焼きそば リンゴジュース しょうゆ さとう みそ マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【焼きソバパン・リンゴジュース】
26	金	カレーライス ツナサラダ 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ 牛乳 パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	ビスケット ラムネ 牛乳
27	土	チャーハン ウイナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん ウイナー 卵 じゃが芋 わかめ 牛乳 みそ しお しょうゆ	おせんべい ラムネ 牛乳
29	月	ごはん 豚肉の生姜焼き えのきのごま和え じゃが芋のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり じゃがいも ウイナー 卵 生姜 ホットケーキの素 牛乳 ごま しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック・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。



## ～大豆について～



2/3は節分の日。節分と言えば大豆です。昔から、年の数だけ大豆を食べると1年間元気に過ごせるといわれています。大豆には、ビタミンやタンパク質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので畑の肉と呼ばれています。しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪いので、昔から色々な食品に加工されてきました。

とても栄養満点の大豆を上手に食卓に取り入れてみてください。

☆大豆に含まれる栄養素☆

タンパク質・・・体をつくる

食物繊維・・・おなかの調子を整える

サポニン・・・生活習慣病を予防する

鉄・・・貧血の予防

イソフラボン・・・骨粗鬆症を予防する

レシチン・・・記憶力の向上する