

2月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 管理栄養士 鈴木

☆完全給食日のおしらせ☆

豆まき 2月3日(月)・お誕生会 2月25日(火)

3歳以上児さんは主食はいりません。2月3日(月)豆まきにカレーライスが出ます。うさぎ・ぱんだ・きりんぐみは、名前を付けたスプーンも持ってきてください。 の日です。



日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(土)	牛乳	おせんべい	焼きうどん コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	バターロール
3日(月)	豆まき	いちごヨーグルト・おせんべい	おにさんカレー 中華風酢の物 コンソメスープ パイン	
4日(火)	牛乳	クッキー	醤油ラーメン きゃべつの胡麻和え チーズ りんご	梅干おにぎり
5日(水)	牛乳	♡いちごジャムサンド	豚肉と豆腐のうま煮 マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ)バナナ	ごはん
6日(木)	牛乳	おせんべい	チキンカツ 白菜のお浸し みそ汁(いも・わかめ) オレンジ	ごはん
7日(金)	牛乳	ビスケット	煮しめ 春雨サラダ みそ汁(鶏卵・長葱) パイン	ごはん
8日(土)	牛乳	おせんべい	和風スパゲッティ きゃべつの和え物 コンソメスープ バナナ	クロワッサン
10日(月)	牛乳	ビスケット	チーズハンバーグ 小松菜とちくわの和え物 みそ汁(白菜・人参)りんご	ごはん
12日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		たぬきうどん きゅうりの酢の物 チーズ オレンジ	梅干おにぎり
13日(木)	牛乳	♡アップルホットケーキ	すき焼き風煮 スパゲッティサラダ みそ汁(えのき茸・わかめ) パイン	ごはん
14日(金)	牛乳	かっぱえびせん	鮭フライ ほうれん草の白和え みそ汁(はんぺん・長葱)りんご	ごはん
15日(土)	牛乳	クッキー	鶏肉の梅風味焼き バンサンスウ みそ汁(白菜・人参) オレンジ	ごはん
17日(月)	牛乳	おせんべい	豚肉と野菜のカレー煮 きゅうりและ物 すまし汁(玉葱・わかめ)バナナ	ごはん
18日(火)	牛乳	ビスケット	けんちんうどん 白菜と炒り卵の和え物 チーズ オレンジ	梅干おにぎり
19日(水)	牛乳	♡スキムミルクマドレーヌ	筑前煮 ハムサラダ みそ汁(きゃべつ・人参)りんご	ごはん
20日(木)	プリン・おせんべい		鶏肉の生姜焼き 小松菜のなめ茸和え みそ汁(豆腐・わかめ)バナナ	ごはん
21日(金)	牛乳	クッキー	ほっけのバター焼き 切干大根の煮付け みそ汁(白菜・しめじ) パイン	ごはん
22日(土)	牛乳	ビスケット	焼きぎょうざ ビーフン炒め コンソメスープ りんご	クロワッサン
25日(火)	お誕生日会	牛乳・とんがりコーン	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ 白菜のスープ バターロール オレンジ	
26日(水)	牛乳	クッキー	豚肉と大根の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐・長葱)バナナ	ごはん
27日(木)	牛乳	♡フレンチトースト	マカロニグラタン 小松菜の和え物 みそ汁(きゃべつ・人参)りんご	ごはん
28日(金)	牛乳	おせんべい	カレーハンバーグ きゃべつの煮物 みそ汁(大根・油揚げ) パイン	ごはん

☆ リクエスト給食のお知らせ ☆

3月で卒園を迎える、きりんさんのお友達にもう一度食べたいメニューをリクエストしてもらいました。
(赤字で表記 2月と3月に、主食・主菜とおやつで実施します。)

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです



🐼🐼 元気で冬を過ごしましょう。🐼🐼

2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと
体をこまめに動かし、この冬を元気で過ごしましょう。



節分の行事食

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。
節分に食べる大きな太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向かい無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

大豆のはなし

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪の摂り過ぎで血管のカベに沈着するコレステロールを除く作用があります。そのため高血圧を予防効果を発揮するといわれています。また、畑の肉といわれており良質なたんぱく質を含んでいます。



スーパーでみかける

「水煮大豆」

使ったことありますか？

当園では、ミンチしてハンバーグに入れたり、ポークビーンズやカレーなど煮込みに料理にして栄養豊富な大豆を美味しく食べられるように工夫して提供しております。



1月の献立より



1月21日(火)

- 焼きそば
- コンソメスープ
- きゅうりの和え物
- オレンジ
- バターロール(3歳未満児のみ)



1月24日(金)

- お誕生日会(完全給食)
- チャーハン
- コンソメスープ
- ちくわの磯部揚げ
- 白菜のお浸し・みかん