

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

2月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和7年2月1日

歴のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行りやすくなります。室内の換気と加湿をこころがけ、毎日の食事でも栄養のあるものを食べ、体力をつけて厳しい寒さを乗り切りましょう。

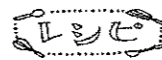
園では2月3日に節分の行事をします。災害や病気などの悪いことを鬼に見立てて「鬼は外！福は内！」と豆まきをします。幼児クラスでは自分達で手巻き寿司をつくる予定です。今年の恵方は「西南西」です。恵方巻を切り分けずに食べるのは、無病息災や商売繁盛の運を「一気にいただく」ということを意味しているそうです。

### 今月のねらい

- \*体を温める根菜類・冬野菜をしっかりと食べる。
- \*風邪に負けない体力作りをしよう。
- \*食事のマナーを身につける。

### 今月の行事食

- 3日(月) 節分
- 21日(金) お誕生日会
- 園児のみご飯はいりません。
- コップとお箸を忘れないでね。



### 豆腐ドーナツ

材料(12個分)

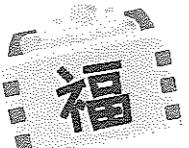
- ホットケーキミックス…200g
- 絹ごし豆腐……………200g
- 砂糖……………30g
- 油(揚げ用)……………適量

- ① ホットケーキミックスと絹ごし豆腐、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 団子状にまるめる。
- ③ 油を180℃に熱し、②を落とし入れる。
- ④ きつね色になり、生地が浮いてきたらできあがり。

※幼児園で人気のドーナツです。外はカリカリ、中はふわふわ♪人参のすりおろしや南瓜やさつまいもをつぶして混ぜてもおいしいですよ♪

### ☆大豆の栄養☆

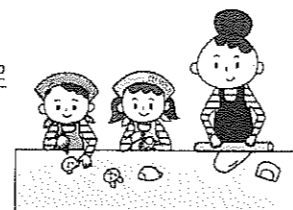
大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」といわれています。成長期にかかせないカルシウムや鉄を多く含んでいます。ビタミン類も豊富で油と共にとると吸収がよくなります。大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。みそ、豆腐、しょうゆ、納豆、おからなどは日本人の食生活にかかせない食べ物です。園の給食でもこれらの大豆製品を積極的に取り入れています。



1月にきく組さんとパン作りをしました。

パンを焼く前の生地を調理室でつくり、子供達が好きな形に成形します。

焼く前の生地をさわるのは、初めての子供達ですが、「どんな形にしようかな？」と考えながら思い思いのかわいいパンの形を作りました。焼き立ての自分達でつくったパンはふわふわでほんのり甘くて、みんな大満足で、おいしく食べることができました♪



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	♪節分♪	手巻き寿司(卵・胡瓜・かにかま)/鰹の蒲焼き/ブロッコリー/けんちん汁/みかん(未満児:わかめご飯 白身の蒲焼き ブロッコリー けんちん汁 みかん)	牛乳 鬼さん カステラ	牛乳 鬼さん カステラ
4	火	ビーフシチュー ミートボールの甘酢煮 鮭とキャベツのサラダ パナナ	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ しいたけ ブロッコリー ビーフシチュー/ミートボール/鮭フレークキャベツ 胡瓜/パナナ	牛乳 さつまいも クッキー	牛乳 さつまいも クッキー
5	水	華焼売 厚揚げの卵とじ みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮/厚揚げ 玉葱 卵 いんげん/南瓜 鮭 人参 みそ/パナナ	牛乳 豆腐マフィン	牛乳 豆腐マフィン
6	木	油淋鶏 ごま和え すまし汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 葱 片栗粉/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/玉葱 豆腐 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	金	鮭の塩こうじ焼き 貝たぐさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	鮭(白身) 塩こうじ/じゃがいも 玉葱 いんげん/大根 人参 豆腐 葱 鶏肉 みそ/みかん	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	チキンカレー キャベツサラダ ウィンナー パナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ にんにく/コーン キャベツ わかめ 人参/ウィンナー/パナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
11	火	建国記念日			
12	水	焼きそば ごま和え みそ汁 みかん	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 中華めん ソース 糸けすり/胡瓜 もやし ささみ ごま ねりごま/豆腐 玉葱 わかめ みそ 葱/みかん	牛乳 人参ドーナツ	牛乳 人参ドーナツ
13	木	鯖のケチャップ煮 青菜の白和え じゃがバターみそ汁 みかん	鯖(白身) 生姜 ケチャップ/白菜 ほうれん草 人参 豆腐 すりごま/じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 バター みそ みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14	金	チーズ入りミートローフ 三色和え 白菜とベーコンのスープ みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 卵 牛乳 チーズ ケチャップ/卵 人参 キャベツ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン/みかん	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	豚肉の生姜焼き 梅おかか和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ 生姜/ほうれん草 人参 もやし 梅肉 糸けすり/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	たぬきおにぎり	たぬきおにぎり
18	火	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 玉葱 ほうれん草/パナナ	牛乳 ほうしパン	牛乳 ほうしパン
19	水	鯖の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	鯖 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ピーマン 卵 ツナ/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 鬼まんじゅう
20	木	酢鶏 コールスローサラダ 豆腐の吉野汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しいたけ だけのこ ピーマン にんにく ケチャップ キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 人参 ドレッシング/豆腐 たまねぎ かにかま 葱 片栗粉/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	金	♪お誕生日会♪	きのこたっぷりハヤシライス ポテトサラダ コロコロポトフ ゼリー	牛乳 お楽しみサンド	牛乳 ロールサンド
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	天皇誕生日 振替休日			
25	火	卵あんかけうどん チーズ 大根のそぼろ煮 りんご	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 卵 小松菜 片栗粉/チーズ/大根 鶏ミンチ ブロッコリー/りんご	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋
26	水	南瓜グラタン 甘酢和え わかめスープ オレンジ	豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 バター 小麦粉 粉チーズ/パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま/わかめ 玉葱 葱/ゴマ/オレンジ	鶏ごぼうご飯	鶏ごぼうご飯
27	木	鯖の梅みそ焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ オレンジ	鯖(白身) 白みそ 梅肉 ごま/ひじき ツナ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ/豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
28	金	大豆のチリコンカン 切干のごまドレ和え みそ汁 パナナ	豚ミンチ 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉/切干 胡瓜 人参 ごまドレ/揚げ 人参 白菜 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ

玄関に給食の写真が掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。