

給食献立表

2月

給食だより

豊里幼稚園

令和3年2月1日

まだまだ寒さが続きますが、暦のうえでは立春を迎えます。今年は、コロナウィルス感染予防のために、消毒・換気などできる限りの対策をおこなっていることもあり、冬季に流行する風邪や胃腸炎などにかかる子ども、とても少なく、寒さに負けず子供たちは元気に登園してくれています。これからも、油断することなく、予防対策をおこない、毎日残さず食事食べて体の免疫力を高めていってほしいと思います。

2月2日は節分です。園では巻き寿司の丸かぶりをし、豆を食べます。今年の恵方は「南南東」です。恵方巻の巻き寿司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。豆には鬼を追い払う力があるので、豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお願いしたいですね。

今月のねらい

*体を温める根菜類・冬野菜を

しっかり食べる。

*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

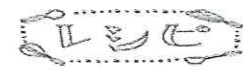
2日(火) 節分

26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。



いわしの蒲焼き



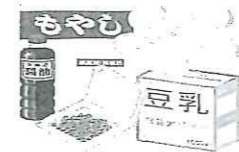
いわし開き6尾
片栗粉大さじ1
水大さじ2と1/2
砂糖大さじ1
しょうゆ大さじ1
みりん小さじ1
揚げ油

- ① 水と調味料はひと煮立ちさせる。
- ② 油を熱しておく。
- ③ いわしに片栗粉をまぶし、カラッと揚げて油をきる。
- ④ ③を①にくぐらせる。

大豆製品を食べよう

大豆からできている食べ物

豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、高野豆腐、おから
納豆、もやし、みそなど



大豆を食べるメリット

- ・良質な植物性タンパク質を含み、畑の肉といわれています。
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富であぶらをあわせてとることで吸収がよくなります。
- ・食物繊維がたっぷり含まれています。

園の給食やおやつにも大豆、豆腐、豆乳、きな粉などを取り入れています。

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。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・もも	きく・ゆり・ばら
1	月	カレーうどん 焼売 ひじきと切り干しの洋風煮 オレンジ	うどん 玉葱 人参 しめじ 豚肉 葱 カレールウ/焼売/ひじき 切り干し 人参 ベーコン いんげん/オレンジ	牛乳 メロンパン風	牛乳 メロンパン風
2	火	☆節分☆	巻き寿司 いわしの蒲焼き 白菜の梅おかか和え 豚汁 みかん	牛乳 節分豆 お菓子	牛乳 卵ボーロ
3	水	チンジャオロースー おからサラダ わかめスープ みかん	豚肉 玉葱 人参 しめじ だけこのピーマン オイスターソース/ おから人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ/玉葱 わかめ 豆腐 白葱 ごま みかん	牛乳 チヂミ	牛乳 チヂミ
4	木	鶏肉のすっきり煮 もやしのナムル 具沢山みそ汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 葱/もやし 人参 胡瓜 うす揚げ ごま油 /じゃがいも 人参 南瓜 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 バナナマフィン	牛乳 バナナマフィン
5	金	酢鶏 コールスローサラダ すまし汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しいたけ だけこのピーマン 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 えのき かにかま葱/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8	月	鯖のカレームニエル のり和え ジュリアンスープ パナナ	鯖(白身) 小麦粉 カレー粉 バター/白菜 ほうれん草 人参 のり佃煮/玉葱 人参 大根 コンソメ パセリ/バナナ	牛乳 さつまいもど りんごの甘煮	牛乳 さつまいもど りんごの甘煮
9	火	ポークチャップ 白和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ/豆腐 白菜 人参 ほうれん草 みそ すりごま/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん	牛乳 きなこ ごま団子	牛乳 きなこ ごま団子
10	水	八宝菜 ミートボールの甘酢煮 中華スープ オレンジ	白菜 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー いか しいたけ 鶏ガラ オイスター/ミートボール/玉葱 青梗菜 人参 ベーコン 中華だし/オレンジ	牛乳 ココアクッキー するめ	牛乳 ココアクッキー するめ
12	金	ツナと豆腐の落とし揚げ 胡瓜の酢の物 みそ汁 オレンジ	ツナ 豆腐 人参 卵 しいたけ 小麦粉 油/胡瓜 わかめ えのき しらす /白菜 人参 しめじ 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
15	月	バーベキューチキン しょうゆフレンチ みそ汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 ケチャップソース/キャベツ 小松菜 人参 ハム /さつまいも 玉葱 わかめ みそ/みかん	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド
16	火	肉豆腐 ポテトのチーズ焼き かき玉汁 みかん	豚肉 白菜 豆腐 葱 椎茸 人参/じゃがいも 玉葱 ベーコン チーズ /玉葱 卵 小松菜/みかん	牛乳 ミニたいやき 煮干し	牛乳 スティックパン 煮干し
17	水	南瓜のシチュー ウィンナー 切り干し大根のごま酢和え オレンジ	南瓜 玉葱 豚肉 人参 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ/ウィンナー /切り干し 人参 ハム 胡瓜 ごま/オレンジ	中華風おこわ	中華風おこわ
18	木	鯖のりんごソースかけ おかか和え 豆乳みそ汁 パナナ	鯖(白身) 片栗粉 りんご 油/白菜 かまぼこ 水菜 人参 かつお節 /豆乳 人参 大根 葱 みそ/バナナ	牛乳 手作りピザ	牛乳 手作りピザ
19	金	スパニッシュオムレツ みそ汁 チーズサラダ みかん	玉葱 じゃがいも トマト ハム 卵 ケチャップ/キャベツ 胡瓜 人参 チーズ/南瓜 玉葱 わかめ みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	ささみのチーズフライ ごま和え みそ汁 オレンジ	ささみ 卵 パン粉 粉チーズ/パセリ 油/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/大根 なめこ わかめ みそ/オレンジ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 オレンジケーキ
24	水	マカロニグラタン ツナサラダ もやしとにらのスープ みかん	マカロニ 玉葱 豚ミンチ 人参 牛乳 バター 小麦粉 チーズ/ツナ キャベツ 胡瓜 人参/もやしにら ベーコン 人参 中華だし/みかん	ひじきおにぎり	ひじきおにぎり
25	木	鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 さつま汁 りんご	鮭 塩/大根 鶏ミンチ 青葱/さつまいも 人参 ごぼう 豆腐 揚げ 葱 みそ/りんご	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
26	金	♪お誕生日会♪	わかめご飯 ハンバーグデミソースかけ 皮つきポテト ブロッコリー ミルクスープ パナナ	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
27	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、今日の献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた際に、見てお帰りください。
都合により、献立を変更することがあります。