

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5年2月1日

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。今年は天候がよい日が多く、農作物の生育が進み、野菜の価格がさがっています。冬が旬の野菜は甘みがあって、とてもおいしくビタミン類などの栄養も豊富です。バランスよく、いろいろなものを食べるように心がけて、元気に冬をのりきりましょう。

2月3日は節分です。「鬼は〜外！福は〜内！」と元気に豆まきをします。園では巻き寿司の丸かぶりを行います。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。

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

3日(金) 節分

24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・スプーンを忘れないでね。



●はじめての箸の選び方のポイント●

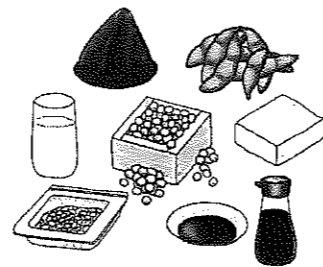
素材…木や竹でできたすべりにくもの
形…四角か六角で滑り止めがついているもの
長さ…子供の手を広げて、手首〜中指の先の長さ+3cm
お気に入りを見つけて上手に使えるようにしたいですね。

「大豆の栄養ってすごい！」

節分で豆まきを行うときに使う大豆。大豆は別名「畑の肉」ともいわれ、栄養豊富な食材です。たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン・ミネラルを豊富にふくんでいます。特に穀類に少ない「リジン」というたんぱく質を多く含んでいるために、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。ご飯と味噌汁の組み合わせは理にかなっているといえますね。

☆注目大豆の成分☆

- ・レシチン・・・コレステロール値を下げたり、脳の活性化につながります。
- ・鉄・・・貧血を防ぎます。
- ・食物繊維・・・おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。
- ・イソフラボン…骨を丈夫にする働きがあります。
- ・サポニン・・・免疫力をアップする働きがあります。



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	水	鮭の塩こうじ焼き 豆乳スープ 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 豆乳 鶏ガラスープ/みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
2	木	大豆のチリコンカン さつまいもバター みそ汁 パナナ	豚ひき肉 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉/さつまいも バター/豆腐 人参 キャベツ みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	♪節分♪	巻寿司 いわしフライ 錦和え のっぺい汁 みかん	牛乳 卵ボーロ じゃこ	牛乳 卵ボーロ
4	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
6	月	油淋鶏 ごま和え みそ汁 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/大根 なめこ わかめ みそ/オレンジ	牛乳 みかん ヨーグルトケーキ	牛乳 みかん ヨーグルトケーキ
7	火	ツナじゃが 春雨サラダ すまし汁 パナナ	ツナ 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 えのき ほうれん草 /バナナ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
8	水	スパニッシュオムレツ ひじきと切り干しの洋風煮 にゅうめん オレンジ	卵 玉葱 じゃがいも トマト ハム ピーマン ケチャップ /切り干しひじき 人参 ベーコン いんげん /そうめん 葱/オレンジ	牛乳 メロンパン風	牛乳 メロンパン風
9	木	鯖のカレーあんかけ みそ汁 ブロッコリーのタルタル和え みかん	鯖(白身) 生姜 小麦粉 玉葱 人参 カレールウ/白菜 厚揚げ みそ/ブロッコリー 胡瓜 卵 マヨネーズ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	金	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 粉雪クッキー	牛乳 粉雪クッキー
13	月	きのこビーフシチュー ミートボールの甘酢煮 ツナサラダ 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 ビーフシチュールウ/ミートボール/ツナ キャベツ 胡瓜 /バナナ	牛乳 チャーハン	牛乳 チャーハン
14	火	ハートのコロッケ (未満児:ハンバーグ) 三色和え 白菜とベーコンのスープ みかん	ハートコロッケ(ハンバーグ) 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 ココア カップケーキ	牛乳 ココア カップケーキ
15	水	鯖の西京焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ みかん	鯖(白身) 白みそ 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/みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
16	木	鶏肉のすっきり煮 カレー風味サラダ かき卵スープ オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/切干人参 胡瓜 ささみ カレー粉 /卵 玉葱 たらこ 中華だし/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
17	金	豚肉の生姜焼き 磯和え 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 焼きのり /かぶ 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	南瓜グラタン オーロラソース和え わかめスープ みかん	豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 バター 小麦粉 チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 ケチャップ マヨネーズ/わかめ 玉葱 葱/ゴマ/みかん	たぬきおにぎり	たぬきおにぎり
21	火	中華風ローストチキン 人参しりしり みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ピーマン 卵 ツナ /豆腐 玉葱 白ネギ みそ/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 鬼まんじゅう
22	水	鯖の生姜煮 青菜の白和え じゃがバターみそ汁 みかん	鯖(白身) 生姜/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 今川焼 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子
24	金	♪お誕生日会♪	ドライカレー エビフライ ブロッコリーしらす和え 冬野菜のコロコロポトフ ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
25	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
27	月	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
28	火	ブルコギ風炒め ささみのごまみそ和え 中華スープ パナナ	豚肉 玉葱 ピーマン もやし 人参 たらこ みそ/ささみ キャベツ 胡瓜 ごま みそ/豆腐 青梗菜 人参/バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐ドーナツ

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