

2月 給食だより



菫根本幼稚園 R3.1.28

2月2日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、味噌や醤油、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4(木)	5 (金)
鮭ごはん 牛乳 味噌おでん うずらの卵	ゆかりご飯 牛乳 (味付け海苔) 節分汁 焼きめざし	三食ご飯 牛乳 すいとん汁 バナナ	バターコッペ 牛乳 肉団子スープ 南瓜のサラダ	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春巻き
白米 麦 鮭 大根 人参 蒟蒻 半平 竹輪 がんも 赤味噌 砂糖 みりん かつ お 昆布	白米 麦 ゆかり 人参 大 根 ごぼう 豚肉 豆腐 あ げ 葱 大豆 白菜 味噌 昆布	白米 鶏肉 生姜 醤油 砂 糖 卵 ピース すいとん 人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 かつお	鶏肉 生姜 白菜 人参 葱 春雨 椎茸 豆腐 コンソメ 醤油 南瓜 ハム チーズ 枝豆 マヨネーズ	白米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 ニラ 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醬 油 味噌 片栗粉
食塩相当量 2.0 g	1.8 g	1.4 g	1.3 g	1.5 g
おやつ 雪の宿	年中と年長 福豆 年少とパスタ 卵ホーロ	ロアンヌパニラ	味しらべ	ビスコ
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
小魚チャーハン 牛乳 ワンタンスープ いちご	麦ごはん 牛乳 (海苔佃煮) 田舎汁 チキンカツ	チーズパン 牛乳 南瓜サンドフライ ビーンズサラダ	建国記念の日	ハムピラフ 牛乳 春雨スープ ハートのコロケ
白米 しらす干し ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ ワンタン 豚肉 玉葱 青梗 菜	白米 麦 人参 大根 小松 菜 豆腐 あげ 薩摩芋 し めじ 蒟蒻 玉葱 味噌 か つお 鶏肉 天ぷら粉 パン 粉	キャベツ ハム ミックスビ ーンズ 人参 きゅうり ブ ロッコリー マヨネーズ		白米 人参 玉葱 ハム コ ーン ピース バター コン ソメ 春雨 ハム 人参 ほ うれん草 椎茸 コーン 筍 ゴマ 鶏がらスープ 醤油 酒 ゴマ油
2.0 g	1.5 g	1.4 g	g	2.3 g
瀬戸の汐揚げ	クッキー	海苔巻きあられ		チョコレートプリン (卵不使用)
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
菜飯 牛乳 のっぺい汁 ハムカツ	麦ごはん 牛乳 八宝菜 りんご	きのこおこわ 牛乳 すまし汁 薩摩芋スティック	カレーうどん 牛乳 蓮根のきんぴら ボイルウインナー	生活発表会
白米 麦 菜めし 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 しめじ 蓮根 白だし 醤油 かつお ハム パン粉 天ぷら粉	白米 麦 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 醤油 中華スープ 片栗粉 きくらげ	白米 もち米 鶏肉 しめじ 椎茸 あげ 人参 エリンギ まいたけ 醤油 砂糖 み りん 三つ葉 豆腐 あげ 半 平 玉葱 白だし 醤油 か つお	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 かまぼこ あげ 花魁 椎茸 カレールウ 醤油 か つお 蓮根 蒟蒻 砂糖 み りん ゴマ	
1.3 g	0.6 g	2.1 g	2.0 g	g
きな粉もち	菊サブレ	星食べよ	—	—
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
レーズンパン 牛乳 サーモンフライ 根菜のサラダ	天皇誕生日	切干大根ごはん 牛乳 白菜と豚肉のスープ りんご	キーマカレー 牛乳 マスカットゼリー	新入園児説明会
蓮根 ごぼう いんげん コ ーン 大豆 人参 ひじき マヨネーズ 醤油 ゴマ		白米 切干大根 鶏肉 蒟蒻 ごぼう あげ 蓮根 人参 枝豆 醤油 砂糖 酒 み りん 白菜 豚肉 椎茸 葱 生姜 鶏がらスープ 醤油 酒 ゴマ ゴマ油	白米 麦 生姜 大蒜 玉葱 豚肉 マッシュルーム 醤油 ソース ケチャップ ピース 人参 カレールウ ワイン ローリエ	
2.0 g	g	0.7 g	1.4 g	g
まがりせんべい		おかきもち	—	

☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ねがいます。

月平均の栄養価 エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.1 g