

# 2月 給食だより



董幼稚園 R7.1.25

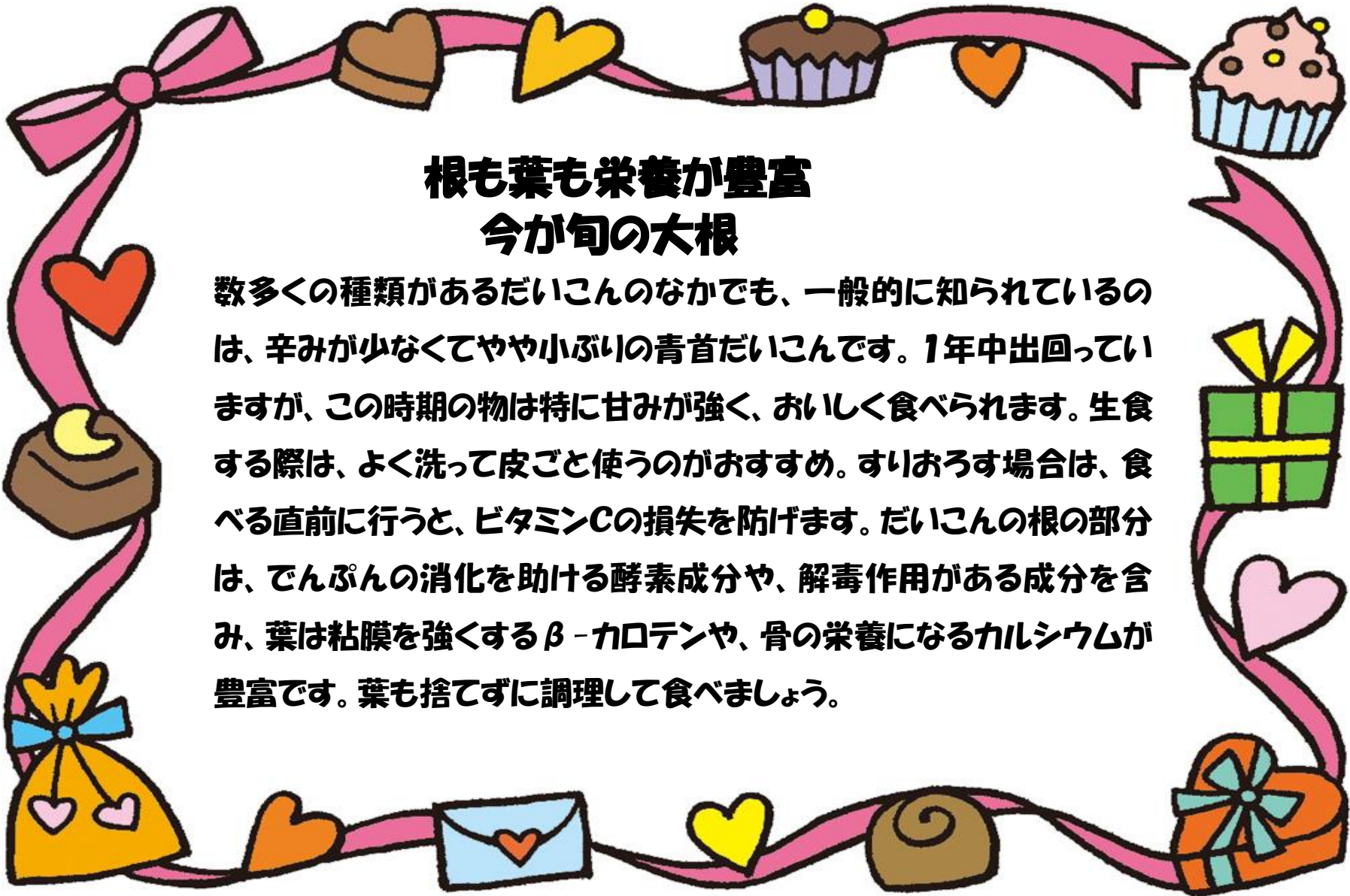


3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ゆかりご飯 牛乳 節分汁 やきめざし やきのり	きのこおこわ 牛乳 すまし汁 りんご	納豆ご飯 牛乳 田舎汁 鯖の竜田揚げ	チャーハン 牛乳 たまごスープ チーズ	チーズロール 牛乳 肉団子スープ コロケ
白米 ゆかり 人参 大根 牛蒡 豆腐 葱 あげ 大豆 白菜 醤油 白だし かつお やきめざし 焼きのり	白米 舞茸 鶏肉 あげ 人 参 蒟蒻 醤油 砂糖 みり ん 酒 豆腐 玉葱 えのき 蒲鉾 わかめ 人参 白だし かつお 昆布 りんご	白米 納豆 鯖の竜田揚げ 油 人参 大根 小松菜 豆 腐 あげ 薩摩芋 しめじ 蒟蒻 味噌 酒 みりん か つお 昆布	白米 ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ 舞茸 え のき コーン 小松菜 人参 玉葱 豆腐 卵 鶏がらス ープ 酒 片栗粉 ゴマ ごま 油 チーズ	鶏肉 豆腐 ひじき 生姜 酒 醤油 ごま油 ブロッコ リー 人参 きゃべつ 玉葱 しめじ コンソメ 春雨 ゴ マ ごま油 コロケ 油
504 kcal 0.9 g	467 kcal 1.1 g	515 kcal 1.1 g	479 kcal 1.5 g	511 kcal 1.5 g
玉子ボーロ	ビスコ	ホームパイ	—	星たべよ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
三色ごはん 牛乳 豚汁 ハートのプリン	建国記念の日	菜めし 牛乳 味噌おでん みかん	リハーサル	ひなまつり会
白米 鶏肉 生姜 醤油 砂 糖 卵 砂糖 ピース 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 小 松菜 あげ 蒟蒻 玉葱 舞 茸 味噌 かつお 昆布		白米 なめし 大根 人参 はんぺん がんも 味噌 砂 糖 かつお 昆布 みりん みかん		
553 kcal 1.6 g		462 kcal 1.5 g		
ハッピーターン		—		
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
中華おこわ 牛乳 春雨スープ ミニフィッシュ	味噌煮込みうどん 牛乳 白身魚フライ	ビビンバ 牛乳 中華風玉子スープ ヨーグルト	カレーピラフ 牛乳 ワンタンスープ パイン	教材販売日
白米 もち米 中華スープ 醤油 酒 ごま油 人参 鶏 肉 メンマ 栗 ピース 砂 糖 春雨 ハム 小松菜 椎 茸 えのき 玉葱 鶏がらス ープ ミニフィッシュ	うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 小松菜 牛蒡 味噌 醤油 かつお 昆布 みりん 酒 葱 白身魚フ ライ 油	白米 酒 ごま油 豚肉 醬 油 砂糖 大蒜 生姜 酒 いんげん 人参 もやし ぜ んまい きゃべつ わかめ きくらげ 豚肉 もやし 厚 揚げ 卵 えのき 鶏がらス ープ ゴマ ヨーグルト	白米 ウインナー 玉葱 コ ーン 人参 ピース オリー ブオイル カレールウ 醤油 ターメリック ワンタン 豚 肉 青梗菜 えのき 切り干 し大根 生姜 中華スープ 醤油 パイン	
513 kcal 0.6 g	464 kcal 1.4 g	464 kcal 1.2 g	467 kcal 0.6 g	
こめぼんパー	しるこサンド	おにぎりせんべい	—	ヤクルト
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
振替休日	あんかけうどん 牛乳 ボイルウインナー プルーン	バターコッペ 牛乳 薩摩芋のシチュー 和風サラダ	根菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ	鶏ごぼうめし 牛乳 なめこ汁 バナナ
	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん かつお 片栗粉 白だし ウインナー プルーン	薩摩芋 人参 玉葱 しめじ 鶏肉 クリームシチュー ク リームコーン ブロッコリー コーン えび ドレッシング プルーン	白米 生姜 大蒜 薩摩芋 人参 玉葱 牛蒡 蓮根 豚 肉 ワイン カレールウ み かん パイン 桃 りんご いちご ヨーグルト 生クリ ーム	白米 鶏肉 牛蒡 人参 枝 豆 醤油 砂糖 酒 みりん なめこ 豆腐 三つ葉 あげ 玉葱 味噌 かつお 昆布 バナナ
エネルギー 食塩相当量	522 kcal 1.7 g	445 kcal 1.9 g	593 kcal 1.7 g	540 kcal 1.7 g
おやつ	源氏パイ	田舎のおかき	きなこもち	ラムネ

☆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。ご了承ください。

月平均の栄養価 エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.0 g C a 306mg 食塩相当量 1.3 g



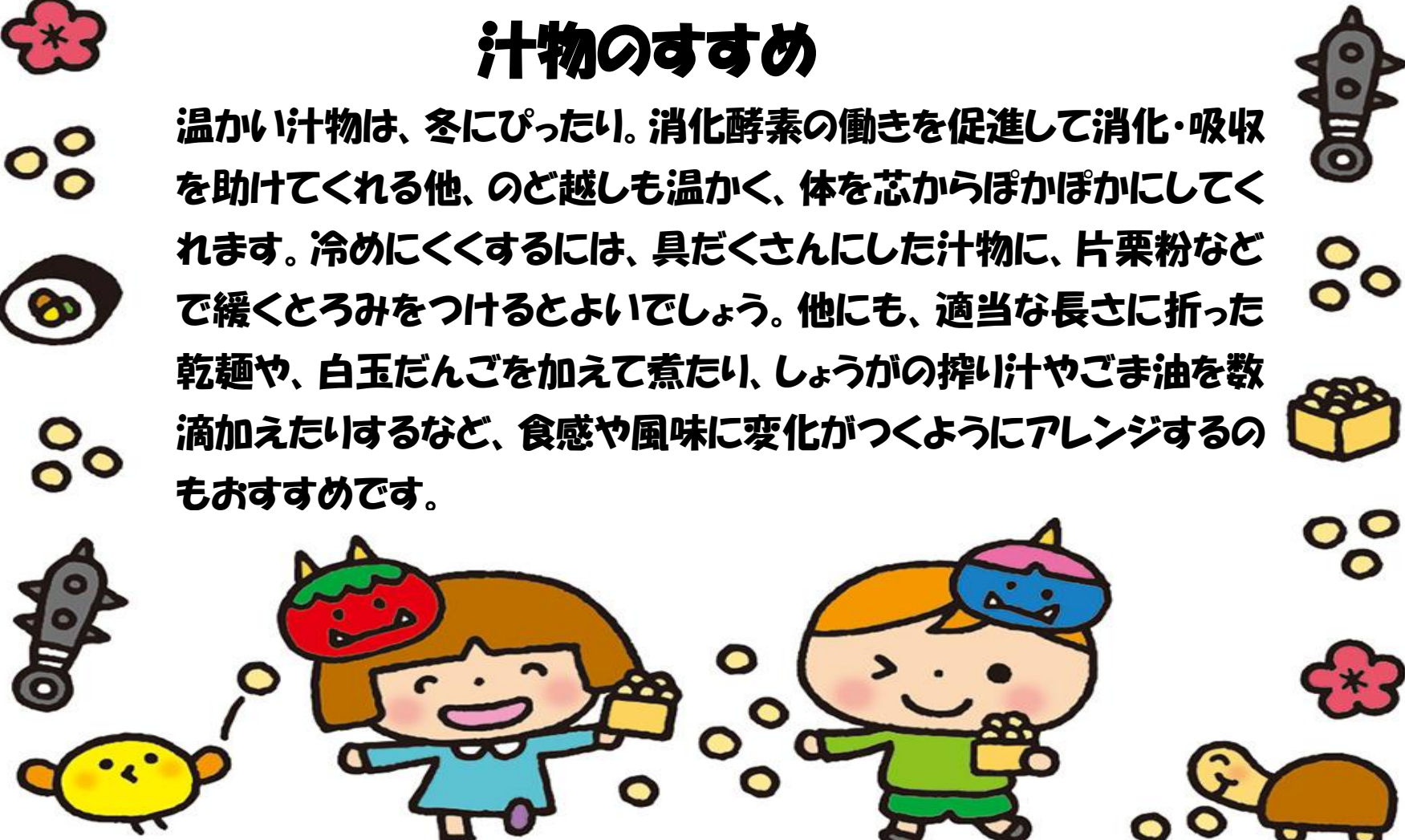


## 根も葉も栄養が豊富 今が旬の大根

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



## 汁物のすすめ



温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたいするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。