

令和 5年 2月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのことも園



★ 2月の目標 ★

《 バランス良く食べよう 》

家族間の
コミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面を被った“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。

<旬の食材>



カブ・ブロッコリー・れんこん・春菊
れんこん・長ねぎ・白菜・カリフラワー

いろいろな食材を食べよう☆

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

28日(火)は、ワクワク給食です

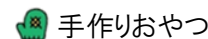
※今月のお弁当の日は、3月に新園舎へのお引越し際にお世話になるかもしれないので、ありません。

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)		
1	水	焼きリンゴ	麦飯	五分づきご飯	豆腐と茄子のミートグラタン	コールスロー	彩り野菜のスープ	グリーンクッキー
2	木	コーンスープ	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚の黄金焼き	ひじき煮	つぼん汁	ぜんざい
3	金	人参スティック	大豆入りじゃこご飯		鶏の甘辛煮	ブロッコリーとツナのサラダ	豆腐の味噌汁	恵方巻きロール
4	土	麦茶・ワンタンスープ						
6	月	豆乳もち	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	スパゲティサラダ	白菜とベーコンのスープ	パインケーキ
7	火	ふるふき大根	麦飯	赤米五分づきご飯	西京焼き	かぼちやのそぼろ煮	けんちん汁	チーズじゃが
8	水	お焼き	麦飯	五分づきご飯	揚げレバーのナッツ和え	カラフルサラダ	レンコンとわかめの吸い物	野菜スティック
9	木	さつま芋のレモン煮	麦飯	雑穀五分づきご飯	つくねの梅団子	切り干し大根煮	豆乳味噌汁	マカロニかりんとう
10	金	もも	麦飯	五分づきご飯	天津飯	ナムル	ワカメスープ	筑前めし
11	土	建国記念の日						
13	月	マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	竹輪の磯辺揚げ	まめ豆サラダ	豚汁	大根もち
14	火	サンドイッチ	麦飯	もちきび五分づきご飯	豆腐の中華煮	ブロッコリーの胡麻和え	酸辣湯	トリュフ
15	水	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	鯖の味噌煮	卵の花	吉野汁	きょうだいかん
16	木	きんとん	麦飯	雑穀五分づきご飯	香味焼き	ミモザサラダ	高野豆腐のかきたま汁	おかずパン
17	金	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	和風ハンバーグ	レンコンの金平	小松菜の味噌汁	塩バターサブレ
18	土	麦茶・ポトフ						
20	月	チーズ	麦飯	五分づきご飯	八宝菜	春雨サラダ	中華スープ	カレーポップコーン
21	火	おじや	麦飯	黒米五分づきご飯	野菜たっぷりキッシュ	ほうれん草のソテー	ミネストローネ	さつまも蒸しパン
22	水	ゴマかぼちや	麦飯	五分づきご飯	お魚マヨ	えのきとツナの煮浸し	ビーガン味噌汁	玄米おにぎり
23	木	天皇誕生日						
24	金	ヨーグルト	麦飯	五分づきご飯	あんかけ生姜うどん	冬野菜のかき揚げ	みかん	ブルーベリーのチーズケーキ
25	土	麦茶・じゃこ汁						
27	月	粉ふきいも	麦飯	五分づきご飯	鶏大根のどて煮風	わかめとツナのレモン和え	にゅうめん	揚げパンスティック
28	火	バナナ	ワクワク給食 唐揚げカレー・ポテトサラダ・卵と豆腐のみそ汁・ゼリー					ジャムサンドクッキー

※ 都合により、献立を変更する場合があります



牛乳



手作りおやつ

