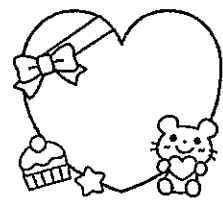




寒さに負けないように、なんでも食べよう！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
牛乳・味一番 りんご	牛乳・サッポロポテト みかん	牛乳・白い風船 バナナ	牛乳・☆さつま芋蒸しパン いよかん	牛乳・鯨泉せんべい ブルーネ
いわしフライ キャベツのあますあえ	ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんサラダ	さけのマヨドしやき ごもくきんぴら	やきとうふとりみそがけ はくさいのいそあえ	キャベツとりんごのサラダ ミニはるまき
ごはん ごもく じる	むぎ ごはん すまし じる	発芽玄米 ごはん みそしる	ごはん とうにゅう スープ	わふう スパゲティ
ヤクルト せつぶんまめ	ぎゅうにゅう せんべい	☆ゼリーの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
牛乳・マリービスケット みかん	けんこくきわんのひ	りんごジュース・せんべい りんご	☆ミルクゼリーあえ パイナップル	牛乳・ハッピーターン いちごハートカップ
さわらのごまだれかけ ひじきとだいずのもの		マカロニサラダ かぼちゃあまに	チキンナゲット かわりおひたし	ブロッコリーサラダ ハートのコロック
むぎ ごはん みそしる		発芽玄米 ごはん マーボ どうふ	やきそば	カレーライス
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆いまがわやき	ぎゅうにゅう ☆きなこあげパン	ジョア げんじばい
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
牛乳・かにチップ りんご	牛乳・☆バナナケーキ ブルーネ	牛乳・プリッツ みかん	牛乳・サラダうすやきせんべい バナナ	牛乳・ホームパイ チーズ
ハムサラダ ちくわのマヨやき	にくだんごのあまからに フレンチサラダ	かぼちゃひきにくフライ もやしのだんご	ちくぜんに にじますのかんろに	とりにくのさっぱり ツナサラダ
さんしょく どんぶり	ごはん コンソメ スープ	むぎ ごはん のっぺい じる	発芽玄米 ごはん みそしる	ロール パン ポトフ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう ☆たこやき
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	牛乳・味職人 オレンジゼリー	オレンジジュース・せんべい りんご	牛乳・いもけんぴ 《たんじょうかい》いちご	牛乳・ビスコ バナナ
ふいかえきゅうじつ	マロニーのちゅうかあえ えびあげぎょうざ	やきざかな(しおさば) グリーンサラダ	チキンカツ ほうれんそうごまドレ	だいこんサラダ じゃがいものオープンやき
	ごはん じゃがいもの そぼろに	むぎ ごはん みそ ワンタン	発芽玄米 ごはん すまし じる	ちゃんぽん めん
	ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ホットケーキ(ホイップ)	ぎゅうにゅう みたらしだんご

3日 節分・大豆の日
節分にちなんで、給食にいわしができます。フライなので食べやすいと思います。大豆の日でもあるので、節分豆が出ます。

6日 海苔の日
白菜の磯あえにきざみのりを使います。白菜、ほうれん草、にんじん、もやしを刻みのりで和えるおひたしです。

14日 バレンタイン
ハートのコロックに、いちごのハートカップおやつに源氏パイとハートづくしの1日になっています。

27日 誕生日会
今月の誕生日会は、自分達でホットケーキにホイップで飾るお楽しみおやつになっています。



食育だより

令和2年 2月 みなみこども園

食事で免疫力・体力UP!!

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。
まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど

2月 給食メニューより さわらのごまだれかけ

◆材料 (子ども1人分)

- さわら・・・・・・・・40g
- 砂糖・・・・・・・・2.4g
- 本みりん・ごま・・各1g
- しょうゆ・・・・・・2g
- 片栗粉・・・・・・0.3g
- 水・・・・・・・・・・3.2g

◆作り方

- ①さわらに酒0.8gとしょうゆ1.2gで下味をつけてから焼く。
- ②Aでタレをつくり、①にかけて完成。

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
3月	ごはん・いわしフライ・キャベツの甘酢あえ・ごもく汁りんご	精白米	揚げ物) いわしフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・わかめ	鶏もも肉・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ・油揚げ	476	17	9.6	1
4火	ごはん・豚肉のしょうが焼き 切干大根サラダ・すまし汁・みかん	精白米	豚肉・しょうが・たまねぎ・ にんじん・ピーマン	切干大根・きゅうり・にんじん・ ハム	豆腐・はくさい・かまぼこ・ しいたけ・ねぎ	499	19	16	2.1
5水	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・ 五目きんぴら・みそ汁・ バナナ	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	ごぼう・れんこん・にんじん・ 板こんにやく・油揚げ・ いんげん	豆腐・こまつな・さといも・ねぎ わかめ・みそ	519	19	7.8	1.6
6木	ごはん・焼き豆腐の鶏みそ 白菜の磯あえ・豆乳スープ・ いよかん	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・にんじん たまねぎ・みそ	はくさい・ほうれん草・ にんじん・もやし・焼きのり	じゃがいも・ベーコン・ねぎ・ チンゲン菜	545	19	19	1.7
7金	和風スパゲティ・ キャベツとりんごのサラダ ミニはるまき・ブルー	スパゲティ	ツナ・えのきたけ・しめじ・ たまねぎ・ピーマン・にんじん・ バター・きざみのり	キャベツ・りんご・きゅうり・ にんじん・干しぶどう	揚げ物) ミニはるまき	548	18	21	1.7
10月	ごはん・さわらのごまだれかけ ひじきと大豆の煮物・みそ汁・ みかん	精白米	さわら・ごま	ひじき・蒸し大豆・にんじん・ ちくわ・いんげん	じゃが芋・油揚げ・たまねぎ・ しめじ・わかめ・みそ	525	23	14	2.4
12水	ごはん・マーボー豆腐・ マカロニサラダ・ かぼちゃ甘煮・りんご	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ・みそ しょうが・にんにく・ごま油	マカロニ・ハム・きゅうり・ にんじん・コーン・マヨドレ	かぼちゃ	607	20	20	1.4
13木	焼きそば・かわりおひたし・ チキンナゲット・パイナップル	中華麺	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ツナ	焼き物) チキンナゲット	632	25	26	1.9
14金	カレーライス・ハートコロッケ ブロッコリーサラダ・ いちごハートカップ	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・ じゃがいも・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん	揚げ物) ハートコロッケ	611	16	16	2
17月	三色どんぶり・ハムサラダ・ ちくわのマヨ焼き・りんご	精白米	ツナ・しょうが・卵・ほうれん草 焼きのり	ハム・キャベツ・ブロッコリー・ きゅうり・にんじん	ちくわ・マヨドレ	567	22	21	2.1
18火	ごはん・肉団子の甘辛煮 フレンチサラダ・ コンソメスープ・ブルー	精白米	合いびき肉・たまねぎ・卵・ フライドポテト・たまねぎ・ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	はくさい・ベーコン・もやし・ えのきたけ・ねぎ	633	19	23	1.9
19水	ごはん・かぼちゃ挽肉フライ もやしのナムル・のっぺい汁 みかん	精白米	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	もやし・キャベツ・にんじん・ こまつな・コーン・ごま油・ ごま	鶏もも肉・油揚げ・さといも・ 板こんにやく・だいこん・ にんじん・ねぎ	518	15	15	1.6
20木	ごはん・筑前煮・ にじますの甘露煮・みそ汁・ バナナ	精白米	にじます	鶏もも肉・にんじん・ごぼう・ れんこん・板こんにやく・ いんげん・干しいたけ	豆腐・油揚げ・キャベツ・ たまねぎ・わかめ・みそ	520	23	12	1.8
21金	超熟ロールパン・ツナサラダ 鶏肉のサッパリ煮・ ポトフ・チーズ	パン	鶏手羽肉・しょうが	ツナ・キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・にんじん	ウインナー・じゃがいも・ たまねぎ・にんじん・ チンゲン菜	493	24	25	2.6
25火	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・ マロニーの中華和え・ えび揚げぎょうざ・ゼリー	精白米	豚ひき肉・じゃがいも・ たまねぎ・にんじん・いんげん	はるさめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム・ごま油	揚げ物) えび揚げぎょうざ	638	19	19	1.5
26水	ごはん・焼き魚(さば)・ グリーンサラダ・みそワフタン りんご	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・かにかま・ ブロッコリー	わんたん皮・豚肉・もやし・ こまつな・にんじん・ねぎ・ みそ	502	21	16	1.3
27木	ごはん・チキンカツ・ ほうれん草ごまドレ・ すまし汁・いちご	精白米	鶏もも肉・卵・ウスターソース	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ごま	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ たまねぎ・みつば	547	23	17	1.2
28金	チャンポン麺・大根サラダ・ じゃが芋のオープン焼き・ バナナ	中華麺	豚肉・えび・いか・たまねぎ・ チンゲン菜・もやし・ねぎ	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	じゃがいも・バター・パセリ	497	19	15	1.8