


2がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	きょうしゅく	おやつ	おもなざいりょう
木水	1 14	ごはん メンチかつ ブロッコリーサラダ いちご 白菜と油揚げの味噌汁	マーブルケーキ 豆乳	精白米 ひき肉 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり 白菜 油揚げ レタス ホットケーキミックス コ コア コーン
金	2	節分ロール 真砂揚げ トマトサラダ 押し麦スープ ヨーグルト	菜飯 小魚 福豆 ほうじ茶	食パン チーズ のり 豆腐 大豆 ひじき 人参 トマト 押し麦 エリンギ かぶ たまねぎ 長ネギ 精白米
月	5 19	ベーコンと小松菜のパスタ から揚げサラダ わかめスープ ゼリー	メロンパン 豆乳	スパゲティー ベーコン ほうれん草 鶏肉 レタス 人参 わかめ きゅうり コーン 鶏卵 食パン たまねぎ
火	6 20	ごはん 魚のいそべ焼き 青菜のおかか和え けんちん汁 りんご	フルーツケーキ 豆乳	精白米 カレイ 刻みのり 小松菜 もやし 人参 竹輪 里芋 れんこん しめじ 鶏肉 長ネギ ホットケーキミックス パイナップル缶 みかん缶 ブルーベリー いちご
水	7	カレーパン ジャーマンいろいろポテト ミネストローネ ヨーグルト	野菜うどん 麦茶	ロールパン ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 里芋 さつま芋 ベーコン トマト エリンギ しめじ かぶ 干うどん 長ネギ 青梗菜
木	8 22	おこわ かきあげ 酢の物 豆腐の清汁 いちご	黒蜜バナナ 麦茶	もち米 精白米 椎茸 鶏小間 ごぼう 人参 れんこん 三つ葉 玉ねぎ 長ネわかめギ さつま芋 シラス
金	9 23	ごはん 鶏の胡麻でりやき じゃがいも煮 小松菜の味噌汁 はっさく	バイクトチーズケーキ 麦茶	精白米 鶏卵 じゃが芋 しらたき 小松菜 人参 もやし たまねぎ クリームチーズ 鶏卵
土	10 24	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	サモサ 豆乳	葱 里芋 干しうどん 人参 ちくわ 青のり 鶏肉 こんにやく れんこん じゃがいも ひき肉 人参 ピーマン 玉ねぎ
火月	13 26	オーロラごはん(鶏) カラフルサラダ 野菜スープ いちご	おやき 麦茶	精白米 豆乳 赤ピーマン粉 鶏肉 玉ねぎ しめじ レタス パプリカ きゅうり
木火	15 27	ごはん 魚の塩麴焼き れんこんの甘酢炒め りんご チンゲン菜の味噌汁	ミートパン 豆乳	精白米 鮭 れんこん さつま芋 里芋 青梗菜 油あげ ねぎ 椎茸 豚ひき 玉ねぎ 食パン
木	16	ロールパン フィッシュフライ パリパリサラダ わかめスープ ヨーグルト	焼きそばロール 麦茶	バターロール カレイ みずな れんこん コーン わかめ 玉ねぎ 焼きそば 豚ひき 人参 ねぎ 青のり 春巻きの皮
土	17	焼き鳥豆腐丼 トマトのサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	ココアクッキー 豆乳	精白米 鶏肉 豆腐 ねぎ トマト きゅうり レタス じゃがいも わかめ ホットケーキミックス
水	21	手作りピザ ポトフ ヨーグルト	フルーツポンチ 麦茶	ハム チーズ コーン えりんぎ 人参 玉ねぎ ウインナー しめじ フルーツ缶 サイダー
水	28	チーズバーガー ポテトフライ 温野菜サラダ スープ いちごヨーグルト	ワッフル 子どもサンテリア	ロールパン 豚ひき 玉ねぎ チーズ じゃがいも ブロッコリー 人参 れんこん カリフラワー もやし セロリ 春雨 しめじ

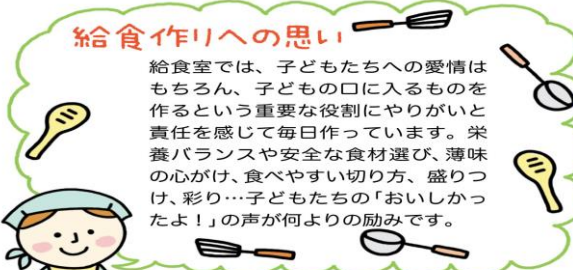


福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

※材料の仕入れ状況により献立を変更することがあります。
※園で使用している竹輪、ウインナーには卵、乳成分は入っていません。

☆今月の栄養価
エネルギー 580kcal たんぱく質 18.0g
脂質 18.7g 塩分 1.8g



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

