

2月の給食だより

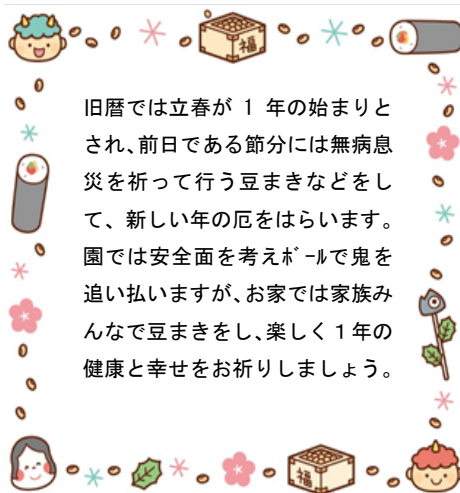
にまいばしこども園

日	曜 日	昼食	おやつ	加リ-	たんぱく質	脂 質	塩 分
2	月	キャベツ・イモ・ジャガイモの華風漬け・ゆかり大根・スープ(しめじ、コーン)・オレンジ	りんごジュース・ホットミルク	476	23.9	16.8	1.2
3	火	大豆の落とし揚げ・わかめのみぞれ和え・もやし・すまし汁(白菜、板ふ)・りんご	鬼さんクッキー・お茶	441	21.9	19.8	1.5
4	水	白身魚柳川風・じゃが芋の枝豆サラダ・トマト・みそ汁(なめこ、長葱)・みかん	カレーうどん	467	27.3	15.3	1.5
5	木	レバーの揚げ・ブロッコリー・コーン・スープ(キャベツ、えのき)・パン	キャラットゼリー	450	25.0	11.9	0.7
6	金	厚揚げ中華風旨煮・ひじきサラダ・粉ふき芋・すまし汁(舞茸、玉葱)・バナナ	Qちゃんおにぎり・お茶	459	21.0	16.2	1.2
7	土	手作り弁当・スープ(じゃが芋、人参)・オレンジ	源氏パイ・ヨーグルト				
9	月	大根の味噌煮込み・白菜と大根のサラダ・ブロッコリー・すまし汁(卵豆腐、にら)・キウイ	卵サンド・ホットミルク	505	28.5	28.1	1.8
10	火	鮭の利休揚げ・菜果サラダ・ほうれん草・みそ汁(絹豆腐、ふのり)・オレンジ	ナポリタン・お茶	537	24.1	21.5	1.4
11	水	建国記念日でお休み					
12	木	さつま芋とえびのかき揚げ・すき昆布の煮物・ミニトマト・すまし汁(小松菜、厚揚げ)・りんご	きのこそうめん	438	22.7	10.0	1.7
13	金	麻婆なす・大根サラダ・チーズ・みそ汁(じゃが芋、油揚げ)・グレープフルーツ	クワッタンサンド・ホットミルク	586	27.5	23.4	1.4
14	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、大根)・バナナ	ミニパン				
16	月	ポークカレー・コールスローサラダ・ブロッコリー・スープ(白菜、卵)・みかん	あんぱん・デザート・ホットミルク	589	22.3	21.0	1.5
17	火	魚のマリネ・シルバーサラダ・ゆかり大根・すまし汁(水煮葱、わかめ)・パン	五平もち・お茶	469	17.2	8.7	1.4
18	水	大根のそぼろ煮・海草サラダ・粉ふき芋・みそ汁(もやし、舞茸)・オレンジ	すみれ組さんが作ったクッキー	409	16.2	16.3	0.5
19	木	チキングラタン・南瓜サラダ・トマト・スープ(ピーマン、えのき)・りんご	ホクホクドーナツ・お茶	488	14.2	15.4	0.6
20	金	白身魚のワンタン揚げ・こんにゃくの白和え・もやし・すまし汁(はんぺん、万能葱)・バナナ	炊き込みおにぎり・お茶	508	18.6	9.3	1.1
21	土	手作り弁当・スープ(もやし、ねぎ)・みかん	ガトーショコラ				
23	月	天皇誕生日でお休み					
24	火	鮭のつばつば焼き・しょうゆフレンチ・白菜・すまし汁(厚揚げ、わかめ)・キウイ	焼きそば・お茶	524	23.5	20.2	1.6
25	水	お誕生会 🎂 (3歳以上児クラスはお箸のみ持たせてください)	お楽しみ	491	20.2	13.3	1.3
26	木	かに玉風・春雨サラダ・ほうれん草・みそ汁(なめこ、長葱)・オレンジ	フレンチドック・お茶	489	19.1	13.5	1.5
27	金	サイコロ酢豚風・五目ビビンバ・コーン・すまし汁(卵豆腐、にら)・バナナ	パエリアと野菜のフカサ・お茶	548	18.9	11.0	1.5
28	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・グレープフルーツ	バームクーヘン				

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。※栄養価は3歳以上児の数値です。

春とは名ばかりの厳しい冷え込みが続きますが、子ども達は寒さに負けず、元気に園での生活を送っています。

給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。大根、かぶ、白菜、小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープにするとも温まります。



旧暦では立春が1年の始まりとされ、前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなどをして、新しい年の厄をはらいます。

園では安全面を考えボールで鬼を追いますが、お家では家族みんなで豆まきをし、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



18日…すみれ組、炊飯体験(午前)・クッキー作り(午後)

エプロン、マスク、三角巾のご準備をお願いいたします。※すみれ組さんのみ、園で炊いたご飯を食べますのでお箸だけ持ってきてください。

25日…お誕生会

おにぎりの日はおやすみです。