

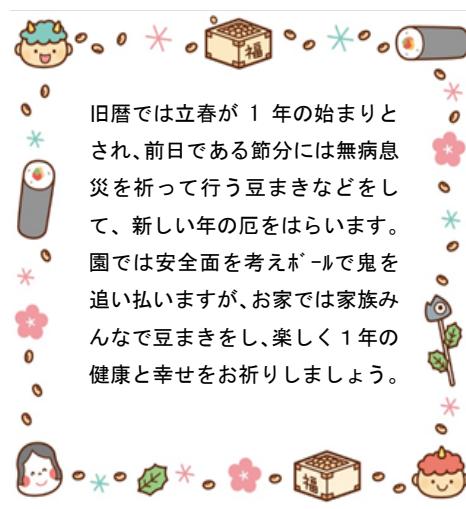
# 2月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜 日	昼食	おやつ	カリ-	たんぱく質	脂 質	塩 分
2	月	キャンティーセージ・キャベツの華風漬け・ゆかり大根・スープ(しめじ、コーン)・オレンジ	りんご・ヤムサンド・スキミルク	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	レバーのかー揚げ・ブロッコリー・トマト・スープ(キャベツ、えのき)・パイン	キャロットゼリー	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・スキミルク	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	クロワッサンサンド・スキミルク	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	あんバターサンド・スキミルク	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(水煮筍、わかめ)・パイン	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	鮭のつぶつぶ焼き・しようゆフレンチ・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・五目ビーフン・コーン・すまし汁(卵豆腐、にら)・バナナ	ハーフコンと野菜のフオカチャ・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体も温まります。



**お知らせ**

18日…すみれ組、炊飯体験 (午前)・クッキー作り(午後)  
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。