

2月の献立表

令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
				1日	2日	3日
9時				ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食				みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ フルーツ	クリームシチュー ゆで卵 ブロッコリー フルーツ	おにぎり スープ
15時				おもち 牛乳	ビスケット 牛乳	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	きのこ野菜のスープ ホイコーロー 卵サラダ フルーツ	みそ汁 つくね煮 ツナサラダ フルーツ	もやしのあんかけスープ タラのから揚げ カボチャの含め煮 フルーツ	芋の子汁 炒り卵のミートソースかけ ひじきの煮物 フルーツ	みそ汁 肉豆腐 ほうれん草と卵の和え物 フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	カリカリピザ 牛乳	ワッフル 牛乳	ビスケット 牛乳	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	振替休日	にら玉汁 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め フルーツ	みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ こぶき芋 フルーツ	ベーコンとカブのスープ だし巻き卵 キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	みそ汁 厚揚げの五目煮 ポテトサラダ フルーツ	チャーハン スープ
15時		せんべい 牛乳	ホットドッグ 牛乳	クッキー 牛乳	きな粉団子 牛乳	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳		
昼食	春雨スープ マーボー豆腐 バンバンジー フルーツ	お楽しみ給食	けんちん汁 さばのみりん干し ビーフンソテー フルーツ	みそ汁 春巻き 納豆和え フルーツ	天皇誕生日	
15時	せんべい 牛乳	ケーキ ジュース	フライドポテト 牛乳	ビスケット 牛乳		
	26日	27日	28日	29日		
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳		
昼食	ひつまじ ウインナーソーテー スパゲッティサラダ フルーツ	えのきと青菜のすまし汁 サケの西京焼き きんぴらごぼう フルーツ	豚汁 ハムフライ キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	なめこ汁 ミートローフ ひじきサラダ フルーツ		
15時	せんべい 牛乳	手作りポテトチップス 牛乳	蒸しパン 牛乳	フルーツポンチ		

☆お弁当のいない日・・・ 20日(火曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

旬の食材

だいこん、しゅんぎく、かぶ、こまつな
ブロッコリー、わかめ、たら、しらうお
わかさぎ、いちご、みかん

※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介も脂がのっておいしい季節です。