



2月 給食だより



月	火	水	木	金	☆おやつ☆	
 <p>毎朝、寒くなってきました。朝食で、スープや味噌汁など、温かい汁物や、温かい牛乳などを飲むとお腹の中から、体中を温めてくれてポカポカしたままで登園できます。また、園でしっかり活動できるよう</p>				 <p>今月は地産地消として1日に白菜を使用する予定です。旬を迎えた白菜は栄養たっぷりです。</p>	1 おにぎり(わかめ) にゅうめん 白菜とちくわの甘酢和え オレンジ (282kcal) 米・わかめご飯の素 そうめん・鶏ミンチ かまぼこ・人参 椎茸・揚げ・小松菜 卵・白菜・きゅうり ちくわ・ルツヅ	1日 市販菓子 (120kcal) 
4 鶏照り丼 キャベツの酢の物 味噌汁 青りんごゼリー (380kcal) 米・鶏肉・卵 絹さや・キャベツ わかめ・しらす干し 牛蒡・玉葱・人参 ほうれん草・ゼリーの素	5 たらもの西京焼き 高野の煮物 すまし汁 (270kcal) 米・骨なしたら 小松菜・高野豆腐 椎茸・人参・玉葱 イグツ・大根・揚げ ねぎ	6 中華風うま煮 シューマイ わかめスープ りんご (360kcal) 米・豚ミンチ・白菜 人参・きくらげ 玉葱・フグソ菜 春雨・肉シューマイ ブロccoli・キャベツ ｺｰﾝ・わかめ・りんご	7 鶏肉と大根の味噌煮 もやし酢の物 すまし汁 (279kcal) 米・鶏肉 大根・人参・ちくわ 厚揚げ・イグツ もやし・きゅうり 豆腐・玉葱 ねぎ	8 おにぎり(ごま塩) カレーうどん 小松菜のおかか和え マスカットゼリー (356kcal) 米・ごま塩 うどん・豚肉 玉葱・人参・白ねぎ ねぎ・小松菜・揚げ 花かつお・ゼリーの素	4日 バームクーヘン (131kcal) 5日 フライドポテト (144kcal) 6日 きな粉おにぎり (148kcal) 7日 ホットケーキ (127kcal) 8日 市販菓子 (112kcal)	
11 建国記念日 	12 炊き込みご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 オレンジ (271kcal) 米・鶏肉 揚げ・牛蒡・人参 しめじ・椎茸 絹さや・厚揚げ 豚肉・イグツ・白菜 玉葱・ねぎ・ルツヅ	13 ロールパン マカロニミートグラタン ブロccoliサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー(331kcal) ロールパン・マカロニ 豚ミンチ・玉葱・人参 グリーンピース・カットトマト チーズ・ブロッコリー・ルツヅ キャベツ・ｺｰﾝ・しめじ パセリ・ゼリーの素	14 筑前煮 厚焼き卵 味噌汁 (376kcal) 米・鶏肉 こんにゃく・牛蒡 たけのこ・イグツ じゃが芋・椎茸・卵 小松菜・人参・ごま 絹さや・揚げ	15 おにぎり(ゆかり) 味噌ラーメン 春巻き いちごゼリー (417kcal) 米・ゆかり 中華麺・焼豚 もやし・なると巻き ｺｰﾝ・ねぎ・春巻き ブロccoli・人参 ゼリーの素	12日 ももゼリー (110kcal) 13日 わかめおにぎり (110kcal) 14日 ココアケーキ (146kcal) 15日 市販菓子 (142kcal)	
18 ハヤシライス 野菜サラダ カルピス寒天 (368kcal) 米・豚肉 人参・じゃが芋・玉葱 グリーンピース・キャベツ ｺｰﾝ・ルツヅ・きゅうり 寒天・カルピス	19 たらもの味噌煮 きんぴられんこん すまし汁 (273kcal) 米・骨なしたら しめじ・人参・絹さや れんこん・さつま揚げ こんにゃく・イグツ ごま・小松菜・豆腐	20 チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ (393kcal) 米・鶏肉 ブロccoli・人参 じゃが芋・玉葱 ｺｰﾝ・きゅうり フグソ菜・バナナ	21 肉じゃが キャベツのしらす和え 味噌汁 (302kcal) 米・豚肉・じゃが芋 玉葱・こんにゃく グリーンピース・キャベツ 人参・揚げ・しらす干し なめこ・わかめ・ねぎ	22 おにぎり(ふりかけ) 焼きそば 野菜のすまし汁 りんご寒天 (290kcal) 米・ふりかけ 中華麺・豚肉・キャベツ 人参・もやし・玉葱 青のり・花かつお・大根 小松菜・えのき・ねぎ リンゴジュース・寒天	18日 ツナサンド (143kcal) 19日 小松菜とじゃこのおにぎり(161kcal) 20日 お茶・プリン (78kcal) 21日 ほうれん草のケーキ (132kcal) 22日 市販菓子 (131kcal)	
25 親子丼 キャベツのゴマ和え すまし汁 オレンジゼリー (355kcal) 米・鶏肉 玉葱・かまぼこ・人参 卵・ねぎ・キャベツ ブロccoli・かにかま ごま・ほうれん草 えのき・ゼリーの素	26 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風スープ りんご (380kcal) 米・豚ミンチ 豆腐・玉葱・人参 白ねぎ・ねぎ・春雨 ルツヅ・卵・きゅうり フグソ菜・しめじ りんご	27 鮭の塩焼き ほうれん草の炒め物 味噌汁 (291kcal) 米・骨なし鮭 人参・白菜・花かつお ほうれん草・さつま揚げ かぼちゃ・玉葱 ねぎ	28 ひなまつりランチ 花型ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 フルーツポンチ (407kcal) 米・高野豆腐 牛蒡・人参・椎茸 卵・絹さや・ちくわ 青のり・かまぼこ 麩・菜の花・寒天 牛乳・みかん・苺・りんご	 25日 たこやき (118kcal) 26日 フレンチトースト (110kcal) 27日 バナナクレープ (113kcal) 28日 りんごジュース ひなあられ(61kcal)		
