

2月の予定献立表



発行日：2020年1月31日

作成者：フェルマータ小規模保育園

給食だより

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|---|--|--|---------------------------------|
| 午前おやつ | | | | | | 1 牛乳・ポーロ |
| 昼食 | | | | | | 豚井 里芋のみそ汁 フルーツヨーグルト |
| 午後おやつ | | | | | | 牛乳・星たべよせんべい |
| 延長おやつ | | | | | | きな粉菓子 |
| 午前おやつ | 3 牛乳・ビスケット | 4 牛乳・ビスコ | 5 牛乳・せんべい | 6 牛乳・クラッカー | 7 牛乳・ウエハース | 8 牛乳・ポーロ |
| 昼食 | 鬼ライス 野菜スープ 豚肉ときのこのしょうゆバター炒め 大豆とひじきのサラダ | ごはん ウィンナーとキャベツのスープ 鶏肉のゆず風味照り焼き さつま芋サラダ | 肉うどん じゃが芋のツナカレー煮 バナナ | ごはん 白菜のスープ 鮭のムニエル かぼちゃのミートソースがけ | ごはん 小松菜のすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーの昆布和え | ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ |
| 午後おやつ | 牛乳・鬼蒸しパン | お茶・フルーチェ | 牛乳・チーズの包み揚げ | 牛乳・麩のきな粉ラスク | 牛乳・シヤムサンド | 牛乳・白い風船 |
| 延長おやつ | ウエハース | せんべい | クラッカー | ビスコ | ビスケット | きな粉菓子 |
| 午前おやつ | 10 牛乳・ビスコ | 11 | 12 牛乳・せんべい | 13 牛乳・クラッカー | 14 牛乳・ウエハース | 15 牛乳・ポーロ |
| 昼食 | ごはん かぶの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 切干し大根煮 | 建国記念の日 | ごはん 豆腐としめじのすまし汁 豚肉の香味炒め ほうれん草のさっぱり和え | ロールパン コーンチャウダー 鶏肉のトマトソースがけ かぼちゃのサラダ | ごはん もやしの味噌汁 白身魚のカレー風味焼き 根菜の煮物 | 焼きそば ほうれん草のスープ みかん |
| 午後おやつ | 牛乳・のり塩ポテト | | 牛乳・コーンフレーククッキー | お茶・鮭おにぎり | 牛乳・ココアマフィン | 牛乳・ホームパイ |
| 延長おやつ | | | クラッカー | ビスコ | ビスケット | きな粉菓子 |
| 午前おやつ | 17 牛乳・ビスケット | 18 牛乳・ビスコ | 19 牛乳・せんべい | 20 牛乳・クラッカー | 21 牛乳・ウエハース | 22 牛乳・ポーロ |
| 昼食 | 中華丼 春雨スープ ブロッコリーの中華風酢漬け | ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 小松菜と大根の納豆和え | 【食育の日】 ごはん けの汁 鮭の塩焼き キャベツとめかぶのサラダ | チャンポン 炒り豆腐 バナナ | ごはん チンゲン菜のとろみスープ レバーの胡麻ソースからめ ひじきとじゃがいものサラダ | 豚肉チャーハン 小松菜のスープ キャベツの香り漬け |
| 午後おやつ | 牛乳・きなこさつまいも | 牛乳・サブレ | 牛乳・豆腐カステラ | 牛乳・カレー蒸しパン | お茶・フルーツヨーグルト | 牛乳・バームクーヘン |
| 延長おやつ | ウエハース | せんべい | クラッカー | ビスコ | ビスケット | きな粉菓子 |
| 午前おやつ | 24 | 25 牛乳・ビスコ | 26 牛乳・せんべい | 27 牛乳・クラッカー | 28 牛乳・ウエハース | 29 牛乳・ポーロ |
| 昼食 | 振替休日 | 大豆カレー ころころサラダ フルーツゼリー | ごはん きのこのスープ チンジャオロース しらたきの中華風サラダ | ロールパン チキンと野菜のスープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとチーズのサラダ | ごはん さつま芋のスープ ハンバーグ コールスローサラダ | スパゲティナポリタン かぼちゃのスープ バナナ |
| 午後おやつ | | お茶・高野豆腐ピザ | 牛乳・小松菜蒸しパン | お茶・とりそばおにぎり | お茶・フルーツケーキ | 牛乳・まんじゅう |
| 延長おやつ | | せんべい | クラッカー | ビスコ | ビスケット | きな粉菓子 |

2月4日は立春です。この日を過ぎると、暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザにかからないよう、外から帰ったら、うがい手洗いをし、栄養バランスのとれた食事と、じゅうぶんな睡眠をとって、寒い冬を元気に過ごしましょう！

【寒さに負けない食事】

体温が下がると免疫力が弱くなり、風邪をひきやすと言われるています。体の中から温め、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

★朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が元気に動きます。

★体を温めるものを食べよう！

ねぎやしよがは、体を温める効果があります。温かい料理に加えてみてはどうでしょうか？

【食育の日 東北地方】

・けの汁
津軽地方の郷土料理で、大根や人参などの野菜類と、油揚げや凍り豆腐を細かく刻んで煮込み、味噌などで味付けした栄養豊かな汁物です。

・キャベツとめかぶのサラダ
日本の主なめかぶの産地は、三陸海岸一帯の太平洋側です。

・豆腐カステラ
秋田県横手地方に伝わる、豆腐で

献立平均給与栄養量

エネルギー 483 kcal
たんぱく質 20.0 g

☆献立を変更する場合がございます。