



2月給食だより



平成29年2月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	すき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 ウインナー パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 節分豆
2	木	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 カリフラワーのごま塩サラダ しゅうまい 手作りふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 大学芋
3	金	鬼の子ランチ 鶏ささ身の金棒焼き 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 肉まん
4	土	2, 3歳生活発表会(簡易給食:パン、ジュース、ソーセージ、バナナ) ロールサンドウィッチ バナナ 牛乳	牛乳 こんがりさくさく	
6	月	マーボ大根 ナムル トマト りんご	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ココアクッキー
7	火	煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 味噌汁	牛乳 パナナ	牛乳 アスパラガス
8	水	てんぺ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚のり味 すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳餅
9	木	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜の磯和え 焼きのり 呉汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 おでん
10	金	そばろ井 おじゃがとじゃこのおかか和え ブロッコリーのごま和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 かつぱえびせん
13	月	豆乳汁 青菜のしらす和え ししゃもフライ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おはぎ
14	火	魚のムニエル 切り干し大根のごまマヨサラダ グリーンポテト	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ハピーターン
15	水	すき焼き煮 キャベツと若布の酢の物 ウインナー 桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
16	木	1歳児親子触れ合いデー (簡易給食:パン、ジュース、ソーセージ、バナナ) 千草焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 きなこ豆
17	金	ハヤシチチュー ゆで卵 キャベツのゆかり和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ソフトカステラ
18	土	味噌けんちんうどん バナナ	牛乳 リッツ	牛乳 まがりせんべい
20	月	マーボ大根 ナムル トマト りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ココアクッキー
21	火	煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 味噌汁	牛乳 パナナ	牛乳 さやえんどう
22	水	てんぺ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え 小魚のり味 すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳餅
23	木	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜の磯和え 焼き海苔 呉汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
24	金	そばろ井 おじゃがとじゃこのおかか和え ブロッコリーのごま和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 チーズ ベジタべる
25	土	スパゲティナポリタン グリーンサラダ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ハピーターン
27	月	豆乳汁 青菜のしらす和え ししゃもフライ	牛乳 プレミアム	牛乳 チーズ入り蒸しパン
28	火	魚のムニエル 切り干し大根のごまマヨサラダ グリーンポテト	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜かりんと

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を10日(金)までに持ってきて下さい。



節分の恵方巻きて？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

