



# 2月給食だより

令和3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	月	飛鳥汁 キャベツとわかめの酢の物 ミートボール ひじきふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズパインサンド
2	火	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで 佃煮 もずく入りすまし汁 パナナ	牛乳 マンナ	牛乳 きなこ豆 アンパンマンせんべい
3	水	みそカツ ごま塩サラダ トマト 中華スープ	牛乳 バナナ	牛乳 おかず蒸しパン
4	木	肉じゃが 青菜ともやしの和え物 納豆 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小倉トースト
5	金	鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄にらのすまし汁 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のみかんタルト
6	土	八宝麺 焼きポテト りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
		5才演奏会 (お菓子 りんごジュース パナナ)		
8	月	鶏肉のレモンみそ焼き 野菜のソテー ワンタンスープ オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ドーナツ
9	火	千草焼き おからの炒り煮 みそ汁 りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青菜のおにぎり
10	水	ちくわの磯辺揚げ 五目とえ 煮豆 すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 カレンズサブレ
12	金	そばろ丼 白菜の塩昆布和え すまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チーズ とんがりコーン
13	土	カレーうどん 小松菜とツナの和え物 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ピザトースト
16	火	マーボー大根 ナムル 春巻 オレンジ(3未加算 磯の香ごはん)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋のスティック揚げ
17	水	魚のカレーじゃゆ焼 くにんじりしり 小松菜納豆 みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 プリン
18	木	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え えのきのすまし汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 かるかん
19	金	照り焼き丼 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 マンナ	牛乳 小魚甘辛 ハッピーターン
20	土	2. 3才生活発表会 (動物ビスケット りんごジュース パナナ)		
		きつねうどん 白菜の和えもの パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	いも煮 菜の花のごま和え 焼きししゃも りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 バナナケーキ
24	水	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 焼きのり 呉汁 (3未加算 オレンジ)	牛乳 シガーフライ	牛乳 セサミスティック
25	木	鶏肉のバーベキュー風 ポテトサラダ きのコスープ 手作りふりかけ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 牛乳もち
26	金	すき焼き丼 春雨サラダ スマイルポテト もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布 白い風船
27	土	和風スパゲティ コンソメスープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

**ナノハナを食べて 春を感じよう**

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。




**お知らせ**

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールー(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。