



2月給食だより

令和4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	火	マーボー大根 ナムル ポークシューマイ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 きな粉クッキー
2	水	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 青菜のおにぎり
3	木	肉じゃが 青菜ともやしの酢の物 ししゃもフライ 焼きのり	牛乳 バナナ	牛乳 レーズンスコーン
4	金	鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄ニラのすまし汁 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 手作りチーズケーキ
5	土	ポテサラサンド 豆乳スープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	千草焼き ひじきのごまマヨ和え なめこの赤だし オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
8	火	みそカツ マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで わかめのすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 クロックムッシュ
9	水	豆腐のカレー煮 切干大根の和え物 トマト オレンジ (3未加算 磯の香ご飯)	牛乳 マンナ	牛乳 小魚甘辛・星たべよ
10	木	煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 麩のみそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳もち
12	土	焼きそば ごま塩サラダ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	月	ビーフシチュー フレンチサラダ ウインナー パナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
15	火	肉みそおでん 白菜のおかか和え スマイルポテト	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 おかずパン
16	水	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁 のり佃煮	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋のスティック揚げ
17	木	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え かき玉汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布・ぼたぼた焼き
18	金	チキンソテー 野菜たっぷりポトフ いよかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
19	土	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
21	月	いも煮 菜の花のごま和え 手作りふりかけ りんご	牛乳 マンナ	牛乳 もちもちじゃが芋ドーナツ
22	火	揚げ鶏の甘辛カレーじょうゆ味 ポテトサラダ 白菜スープ もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 小豆蒸しパン
24	木	飛鳥汁 キャベツとわかめの酢の物 チキンナゲット 焼きのり	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 おふラスク
25	金	ポークハヤシライス 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ・アンパンマンソフトせんべい
26	土	五目うどん 水菜の和え物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
28	月	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布豆 もずく入りすまし汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 うの花の野菜チヂミ

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変わることがあります。

栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。