


# 2月の給食だより

令和 4年 2月

めばえのいわ保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯・鶏の岩津ネギ焼 ひじき・ほうれん草サラダ・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ ひじき ほうれん草 人参 ごま ☆ ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	じゃこ入り炊込みご飯・厚揚げの生姜煮 蓮根きんぴら・豚汁 ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ 豚肉 大根 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 こねぎ	鬼ごはん・いわしのつみれ汁 ブロッコリーのおかか和え ☆ 精白米 納豆 いんげん のり ☆ いわし 大根 人参 じめじ 里芋 ねぎ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節	ご飯・ぶりの煮つけ・五目きんぴら 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ ごぼう 大根 人参 しらす たきごま こねぎ ☆ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ 豆乳	カレーライス・みそ汁(厚揚げ) ゆで玉子 ☆ 精白米 牛、豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールー 牛乳 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな ☆ 鶏卵
	のりチーズトースト・牛乳 ☆ 食パン 焼きのり チーズ ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん	鬼むしぼん・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 さつま芋 甘納豆 牛乳 ☆ 牛乳	きな粉のフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン きな粉 鶏卵 ☆ 牛乳	りんご・お菓子・牛乳 ☆ りんご ☆ お菓子
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
親子丼ぶり・小松菜と油揚げの煮びたし すまし汁(麩・わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 麩 乾わかめ 玉ねぎ 人参	ご飯・ししゃものフライ・切干し大根の煮物 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ししゃも パン粉 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ わかめ 玉ねぎ 人参 えのきたけ	ご飯・ポークチャップ・ブロッコリー 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 大豆 豚肉 ☆ ブロッコリー ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ロールパン・クリームシチュー・玉子サラダ バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 シチュールー ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ バナナ	<b>建国記念の日</b>	和風バスタ(豚、ネギ)・バイクドじゃが 卵スープ ☆ スパゲティ 豚肉 ねぎ 玉ねぎ 人参 ☆ じゃがいも 青のり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ
フライドポテト・牛乳 ☆ じゃがいも 青のり ☆ 牛乳	高野クッキー・乳酸菌飲料 ☆ 凍り豆腐 薄力粉 バター 鶏卵	納豆餃子・牛乳 ☆ 納豆 ねぎ ぎょうざの皮 ☆ 牛乳	五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 いらごま ☆ 牛乳
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
きのご飯・肉豆腐・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ 牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ はくさい 人参 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参	ご飯・高野のから揚げ・切り干し大根のサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 切干しだいこん ごま 人参 きゅうり ☆ 玉ねぎ 人参 麩 鶏卵	焼きうどん・煮玉子・納豆汁(白菜・油揚げ) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン 焼きのり ☆ 鶏卵 ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ こねぎ 納豆	ご飯・赤魚の煮付け・納豆・酢の物 白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 ☆ きゅうり わかめ 人参 いらごま ☆ 白菜 玉ねぎ 人参 牛乳	ご飯・サバの胡麻焼き・納豆和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ 納豆 こまつな キャベツ 人参 いらごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	わかめごはん・高野豆腐の卵とじ みそ汁(大根と油揚げ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ 大根 人参 油揚げ
かぼちゃのクッキー・牛乳 ☆ かぼちゃ 薄力粉 無塩バター ☆ 牛乳	さつまいもケーキ・牛乳 ☆ 薄力粉 さつまいも 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	きなおにぎり・牛乳 ☆ ご飯 きな粉 いらごま ☆ 牛乳	お菓子・バナナ・牛乳 ☆ おかし ☆ バナナ ☆ 牛乳	りんごゼリー・牛乳 ☆ りんごジュース ゼラチン りんご ☆ 牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ご飯・厚揚げの味噌チーズ焼き 大根のじゃこ炒め・すまし汁(わかめ、えのき) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ チーズ ☆ 大根 人参 しらす干し いらごま ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ	ひじきごはん・鮭のしそ焼き・納豆サラダ みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ 鮭 しその葉 ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ごま ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ	<b>天皇誕生日</b>	ご飯・千草焼・ひじき煮・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ	ご飯・さわらの白みそ焼き ほうれん草と卵の炒め物・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ まいたけ 絹ごし豆腐 玉ねぎ こねぎ	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ 納豆 ☆ 人参 こまつな 玉ねぎ
蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	お麩のスナック・ブルーン・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ ブルーン		ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 とうもろこし ☆ 牛乳	さつま芋とあんこのお焼き・牛乳 ☆ さつまいも あんこ ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆ 牛乳
28(月)					
ご飯・鮭のチャンチャン焼き 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 きゃべつ しいたけ 人参 玉ねぎ ピーマン ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参					
マカロニきなこ・みかん・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いらごま ☆ みかん					



新年を迎え、あっという間に2月となりました。暦の上では春ですが『三寒四温』の言葉のように気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。

引き続きしっかりと栄養を摂り、冬野菜の身体温めパワーをたっぷりいただき、寒さの厳しい2月も元気に過ごしましょう！！



## 節分 (2月3日)



豆まきをしたり、恵方巻を食べたりしますね。ご家庭でもぜひ節分の風習をお楽しみください。

**！ 豆の誤飲による窒息にお気をつけください ！**



硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもに食べさせないようにしましょう。詳しくは、消費者庁のホームページをご参考ください。

豆まき後の落ちた豆にもご注意ください。

