

# 2月の給食だより

新年を迎え、あっという間に  
2月になりました。



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。



冬野菜の身体温めパワーをたっぷり

いただき、寒さ厳しい2月を  
乗り切りましょう！



# 令和 5年 2月

1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・酢の物 白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ はくさい 人参 しいたけ 牛乳		ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 豚肉 ごぼう 大根 こねぎ 人参		大豆ごはん・ブロッコリーのおかか和え いわしのつみれ汁 ☆ 精白米 大豆 人参 油揚げ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ いわし 大根 人参 ぶなしめじ 青ねぎ		焼きうどん・かぼちゃ煮・卵スープ ☆ うどん キャベツ 人参 もやし ピーマン 焼きのり 豚肉 ☆ かぼちゃ ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ					
きなこドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 木綿豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳		玄米スナック(大豆)・牛乳(3時) ☆ 玄米フレーク 大豆 マシュマロ パター ☆ 牛乳		ロールサンド・小魚・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ うるめいわし丸干し		おかかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳					
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
キヌアご飯・ポークビーンズ・パ`イ外`じゃが 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参		ご飯・サバの胡麻焼き・納豆のハリハリ和え すまし汁(えのき・ふ) ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ えのきたけ 玉ねぎ 人参 葱 ねぎ		ご飯・麻婆豆腐・ナムル・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 豚 牛肉 人参 玉ねぎ しめじ ☆ ほうれんそう もやし 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参		わかめうどん・納豆玉子焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 納豆 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節		ご飯・高野の含め煮・切干し大根の煮物 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ 豚肉 しいたけ キャベツ 人参 ねぎ		建国記念の日	
レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 パター 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 みかん缶詰		じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ ごま ☆ 牛乳		おにぎり(しらす)・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳		お菓子・チーズ・牛乳(3時) ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆牛乳			
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
ロールパン・冬野菜シチュー・リンゴサラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 白菜 人参 しめじ シチュールウ 牛乳 ☆ りんご キャベツ 人参		ご飯・肉豆腐・五目きんぴら・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ☆ さといも 玉ねぎ 水菜 人参		アマランサスご飯・ししゃものフライ ポテトサラダ・みそ汁(水菜) ☆ アマランサス 精白米 ☆ ししゃも パン粉 薄力粉 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ みずな 人参 玉ねぎ		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 わかめ 玉ねぎ 人参		ご飯・すずきの煮付け・ほうれん草の卵とじ みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆すずき ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ		ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも いんげん ☆ こまつな 玉ねぎ にんじん 油揚げ	
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳(3時) ☆ 精白米 まぐろ水蒸し詰 乾わかめ ☆ 牛乳		ココアクッキー・牛乳(3時) ☆ 米粉 ココア パター ☆ 牛乳		マカロニきなこ・バナナ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ バナナ ☆牛乳		さつまいもスティック・牛乳(3時) ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳		ツナ入り洋餅・牛乳(3時) ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳		チーズ・りんご・牛乳(3時) ☆ チーズ ☆ りんご ☆牛乳	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・白菜の胡麻和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 青ねぎ ☆ はくさい 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ		鮭ごはん・ひじき煮 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 さけ わかめ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ くりかぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳		ご飯・千草焼(しらす) 切り干し大根のサラダ・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり いりごま ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ		天皇誕生日		ご飯・さわらの白みそ焼き ほうれん草の磯和え・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ		ご飯・鶏肉のくず煮・大根きんぴら みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ 大根 人参 ねぎ ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 油揚げ	
蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 牛乳		お好み焼き・牛乳(3時) ☆ キャベツ 人参 牛ひき肉 薄力粉 あおさ ☆ 牛乳		フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳				パナナケーキ・牛乳(3時) ☆ パナナ 米粉 牛乳 ☆ 牛乳		小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	
27(月)		28(火)		節分2月3日 豆まきや恵方巻きなど、ご家庭でもぜひ節分の風習をお楽しみください。 園では大豆ご飯やいわしのつみれ汁、ロールサンドなどの節分メニューです。 ⚠ 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。 豆まき後の落ちた豆にもご注意ください。							
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ ミルクスープ ☆ 豚、牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 大根 人参 ぶなしめじ 牛乳		キヌアご飯・お豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ すまし汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ									
りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 牛乳		お麩のスナック・プルーン・牛乳(3時) ☆ 麩 きな粉 パター ☆ プルーン ☆牛乳									



