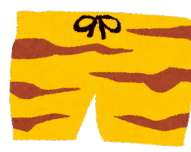




# 2月の給食だより

暦の上では春ですが、寒さの厳しい2月ですね。  
『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。  
冬野菜で身体を温め元気に過ごしましょう！



令和 6年 2月 めばえのにわ保育園

		1(木)	2(金)	3(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 ねぎ ☆ はくさい 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 わかめ	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 しめじ ねぎ	ご飯・高野の含め煮・大根きんぴら みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 ねぎ 糸こんにゃく ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ	
		アップル餃子・牛乳(3時) ☆ ぎょうざの皮 りんご ☆ 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	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳	
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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 はくさい 人参 ぶなしめじ 大根 シチュールウ牛乳 ☆ りんご キャベツ 人参	ご飯・納豆・赤魚の煮付け コロコロ 野菜サラダ・白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ☆ はくさい 人参 しいたけ 牛乳	きのご飯・肉豆腐・五目きんぴら 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 ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき かねぎ ☆ さといも 玉ねぎ かねぎ 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 薄力粉 ☆ 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 麩	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 いんげん ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参	わかめごはん・焼肉風野菜炒め 里芋煮・中華スープ ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 キャベツ にんじん もやし ビーマン ☆ 里芋 ☆ わかめ 玉ねぎ 人参 豆腐
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳(3時) ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	きなごどーナツ・牛乳 ☆ きな粉 木綿豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	ゴマラスク・牛乳(3時) ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ キウイフルーツ ☆ みかん缶詰	黒ゴマとチーズのケーキ・牛乳(3時) ☆ ごま チーズ ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	パナナケーキ・牛乳 ☆ パナナ 牛乳 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
振替休日 	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 いんげん ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ	ご飯・ぶりの煮つけ・大根きんぴら みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ 大根 人参 ねぎ 糸こんにゃく ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	アマランサスごはん・麻婆豆腐・ナムル かきたま汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ビーマン ☆ ほうれんそう もやし 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参	鮭ごはん・ブロッコリーとひじきの炒め物 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・納豆・ツナ入り野菜炒め みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ツナ缶 キャベツ 人参 ビーマン ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ
フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご パナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	ココアクッキー・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 バター 牛乳 ココア ☆ 牛乳	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 ☆ 牛乳	きな粉パナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト パナナ	パナナ・小魚・牛乳 ☆ パナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆ 牛乳	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ コンソメスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	ご飯・厚揚げ煮・切り干し大根のサラダ 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参	キヌアごはん・ポークビーンズ・ペイクドじゃが カリフラワーのミルクスープ ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも ☆ カリフラワー 玉ねぎ 人参 牛乳	ご飯・すずきの煮つけ・ほうれん草の卵とじ すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 キヌア ☆ すずき ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	天皇誕生日 	ご飯・ツナじゃが・大根サラダ ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ ☆ 大根 人参 きゅうり ☆ こまつな 人参 ぶなしめじ 牛乳
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	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	パナナケーキ・牛乳(3時) ☆ パナナ 薄力粉 バター 牛乳 ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	<div data-bbox="1478 1101 2195 1572" data-label="Complex-Block"> <h3>節分 (2月3日)</h3> <p>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。 園でも、大豆や鰯を使ったメニュー、恵方巻きをイメージし たロールサンドで一年の無病息災を祈願したいと思ひます！</p> <p>⚠️ 豆の誤飲による窒息に気をつけましょう ⚠️</p> <p>硬い豆やナッツ等は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。</p>   </div>	
親子丼ぶり・小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ さといも	ご飯・ししゃものフライ・ポテトサラダ 豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ ししゃも生干し 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 豆乳	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	キヌアごはん・お豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ		
さつまいもスティック・牛乳(3時) ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	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 バター ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	お麩のスナック・ブルー・牛乳(3時) ☆ 麩 きな粉 バター ☆ 干しブルー		

## ～備えていますか？もしもの時の備蓄食～



年始に能登半島地震が起き、災害時の食事の大切さを改めて感じています。  
便利な“ローリングストック法”(日常生活で使用する食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すことで  
常に一定の量を家庭に備蓄しておく)など、ご家庭にあった工夫で備えができると良いですね。  
園でも2食分の備蓄食を備えています。災害、非常時には使用させていただきますのでご了承ください。

⚠️ 豆の誤飲による窒息に気をつけましょう ⚠️

硬い豆やナッツ等は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。

