2月のこんだて

あかまえこども園
さくらんぼ分園

令和4年2月1日発行

月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5
共通献立	ごはん 鶏大根煮 おかか和え みそ汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん 厚揚げねぎソース バンバンジー風 みそ汁 バナナ	赤鬼ごはん いわしハンバーグ マセドアンサラダ 節分汁 みかん 	ごはん 五目卵焼き れんこんサラダ 春雨スープ りんご	わかめうどん ツナ和え チーズ フルーツ
未満児・午前おやつ	ビスケット・麦茶	あみじゃが・麦茶	クラッカー・麦茶	揚げせんべい・麦茶	ポテコ・麦茶
午後のおやつ	星たべよ・パックジュース	揚げパン・スキム	恵方巻きクッキー・ジョア	小魚・牛乳	パイ・牛乳
7	8	9	10	11	12
ごはん 豚のみそ焼 すき昆布煮 すまし汁 オレンジ	ごはん オムレツ さつまいもサラダ みそ汁 キウイフルーツ	ごはん さばの竜田揚げ 煮浸し すいとん汁 りんご			おかかおにぎり 豚の生姜焼き 胡瓜の酢の物 みそ汁 フルーツ
あみじゃが・麦茶	サブレ・麦茶	ビスケット・麦茶	クラッカー・麦茶	✿	プリッツ・麦茶
バナナケーキ・スキム	メロンパン風・牛乳	せんべい・ヨーグルト	Caウエハース・パックジュース	✿	クッキー・牛乳
14	15	16	17	18	19
ハヤシライス コールスロー スープ みかん	ごはん 赤魚のみぞれ煮 わかめサラダ みそ汁 グレープフルーツ	 ドリア　スパサラ 鶏のマーマレード焼き コンソメスープ いちごゼリー	ごはん 卵の千草焼 じゃこ和え みそ汁 バナナ	ごはん 豆腐のお好み焼き 海苔和え みそ汁 りんご	みそラーメン ゆかり和え フルーツヨーグルト
クラッカー・麦茶	せんべい・麦茶	ビスケット・麦茶	ビーノ・麦茶	ばかうけ・麦茶	クッキー・麦茶
ブラウニー・スキム	焼きそば・スキム	ミルフィーユ・牛乳	Feウエハース・牛乳	Caせんべい・牛乳	味しらべ・牛乳
21	22	23	24	25	26
ごはん にら玉あんかけ ひじき炒り ワンタンスープ バナナ	ごはん たらコーンマヨ焼き おでん みそ汁 キウイフルーツ		親子そぼろ丼 大根サラダ みそ汁 オレンジ	カレーライス 青菜のごま和え すまし汁 りんご	サンドイッチ グリーンサラダ スープ フルーツ
あみじゃが・麦茶	ポテコ・麦茶	✿	ビスケット・麦茶	せんべい・麦茶	あみじゃが・麦茶
南瓜まんじゅう・スキム	せんべい・牛乳	✿	Caウエハース・プリン	アメリカンドッグ・スキム	クッキー・牛乳
28					
ごはん 肉豆腐 シルバーサラダ みそ汁 グレープフルーツ					
ビスケット・麦茶					
揚げせんべい・パックジュース					

2月3日は節分メニュー

給食では赤鬼ごはんが登場します。節分汁は豚汁に大豆を入れたものです。節分汁も、赤鬼ごはんもしっかり食べ、邪気を払って福を呼び込みましょう！

大豆（だいず）のすごいパワー！

大豆（だいず）は、たんぱく質（しつ）、脂質（ししつ）、ビタミンB群（ぐん）、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄（てつ）、食物繊維（しょくもつせんい）などを含（ふく）んでいます。また、抗酸化作用（こうさんかさよう）がある大豆（だいず）サポニンや骨粗しょう症（こつそしょうしょう）の予防効果（よぼうこうか）があるイソフラボンも含（ふく）み、生活習慣病予防（せいかつしゅうかんびょうよぼう）によいといわれています。

※食材の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

給食室：菅原・藤村・箱石