



2月のこんだて



令和7年 2月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
17	月	ぶりの照り焼き なめたけ和え 枝豆 みそ汁 パナナ	りんごケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶
18	火	肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 チーズ 中華スープ みかん	五平もち 牛乳	ごはん のりの佃煮	甘辛せんべい 麦茶
19	水	鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ トマト みそ汁 キウイフルーツ	ウエハース 牛乳	ごはん ごましお	白かりんとう 麦茶
20	木	かれいの煮付 納豆和え カリフラワー みそ汁 りんご	塩せんべい ヨーグルト	ごはん 雑穀	ビスケット 麦茶
21	金	オムレツ 大根サラダ コーンソテー シチュー オレンジ	お好み焼き 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
22	土	ビビンバ丼 たたき胡瓜 スープ フルーツ	野菜スナック ハックジュース		白い風船 麦茶
24	月	振替休日			
25	火	赤魚のみぞれ煮 きんぴられんこん ウインナー みそ汁 パナナ	ごまポッキー 牛乳	ごはん なめたけ	揚げせんべい 麦茶
26	水	酢豚 春雨サラダ ブロッコリー スープ みかん	サブレ プリン	ごはん 雑穀	コーン菓子 麦茶
27	木	ほっけの塩焼 小松菜の煮びたし 枝豆 ひつみつ汁 りんご	カレーパン 牛乳	ごはん のりの佃煮	パイ 麦茶
28	金	豆腐のそぼろあんかけ ごま和え 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん 鮭フレーク	野菜スナック 麦茶
1	土	サンドウィッチ 温野菜サラダ チキンスープ フルーツ	ビスケット ハックジュース		クラッカー 麦茶
3	月	おにカレー アスパラサラダ フライドポテト スープ みかん	煮干し ジュア		パイ 麦茶
4	火	たらの野菜あんかけ 中華和え 煮豆 みそ汁 パナナ	ミルクもち 牛乳	ごはん ふりかけ	甘辛せんべい 麦茶
5	水	卵焼き ひじき煮 トマト みそ汁 オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	ごはん なめたけ	白かりんとう 麦茶
6	木	さばのみそ煮 キャベツのマヨ和え チーズ すまし汁 キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん ごましお	ビスケット 麦茶
7	金	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ コーンソテー みそ汁 ミニゼリー	野菜蒸しハン 牛乳	ごはん 鮭フレーク	ビスコ 麦茶
8	土	焼うどん こぶき芋 枝豆 スープ フルーツ	ウエハース ハックジュース		白い風船 麦茶
10	月	豚肉の生姜焼き ゆかり和え きゅうりの浅漬け みそ汁 パナナ	焼きおにぎり 牛乳	ごはん 味付のり	揚げせんべい 麦茶
11	火	建国記念日			
12	水	麻婆豆腐 ナムル 焼きさつまいも ワンタンスープ キウイフルーツ	甘辛せんべい 牛乳	ごはん トマト	コーン菓子 麦茶
13	木	誕生会 ハヤシライス マセドアンサラダ ブロッコリー スープ いちごパバロア	ロールケーキ 牛乳		塩せんべい 麦茶
14	金	鮭フライ アスパラソテー 煮豆 みそ汁 グレープフルーツ	あんこパイ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
15	土	チキンライス グリーンサラダ スープ フルーツ	白い風船 ハックジュース		パイ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
2日、13日 は給食から主食を提供しますので、以上見のご飯はいりません。



2月生まれのおともだち

ばら組 やまざきしゆりくん

なかしまみなとくん



チョコレートの話



チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。