



# 2022. 2月 給食献立表

田町保育園

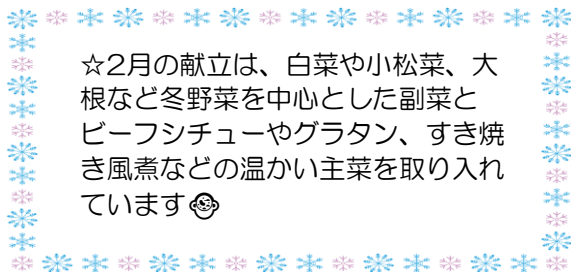


日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	火 黒豆ごはん きのごスープ ゆで豚ボン酢和え 切り干し大根サラダ りんご	マリー	フルーツケーキ 牛乳
2	水 たまごサンド ビーフシチュー キャベツサラダ グレープフルーツ 牛乳	カルシウムせんべい	チキンライス
★3	木 巻きずし 花麩すまし汁 イワシの唐揚げ ほうれん草の浸し 花人参 イヨカン	味しらべ	おにプリン 牛乳
4	金 豚野菜みそラーメン かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	お野菜せんべい	ツナ昆布おむすび
5	土 しらすピラフ 白菜クリーム煮 じゃが芋青のり和え みかん	白い風船	菓子
6	日		
7	月 ロールパン 豆腐スープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ オレンジ	カルシウムウエハース	スコーン 牛乳
8	火 三色丼 粕汁 チンゲン菜酢の物 金時豆煮 バナナ	味しらべ	チーズボール 牛乳
9	水 コーンライス ならスープ 鶏マーマレード焼き インディアンサラダ りんご	五穀ビスケット	ごまトースト 牛乳
10	木 麦ごはん えのきすまし汁 鮭みそ焼き 小松菜和え物 チーズ いよかん	ぱりんこ	じゃが芋もち 牛乳
11	金 ( 祝日 )		
12	土 ナポリタン ほうれん草とささ身ごまマヨ和え グレープフルーツ 牛乳	ポーロ	菓子
13	日		
14	月 キャロットライス チンゲン菜スープ 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ りんご	白い風船	ハートクッキー 牛乳
15	火 たくあんごはん おでん ひじきマヨ和え イヨカン	ぱりんこ	あん蒸しパン 牛乳
16	水 麦ごはん ごぼうみそ汁 タンドリーチキン キャベツゆかり和え 高野豆腐煮 バナナ	カルシウムせんべい	野菜ポッキー 牛乳
17	木 ぶりかけごはん 白菜スープ オムレツ 大根サラダ レバーケチャップ煮 グレープフルーツ	味しらべ	ねぎ焼き 牛乳
18	金 雑穀ごはん 具たくさん汁 さんま南蛮漬け 春雨サラダ オレンジ	カルシウムウエハース	フルーチェ
19	土 ( 生活発表会 )		
20	日		
21	月 ホットドッグ クリームスープ 水菜とコーン青しそ和え グレープフルーツ	ぱりんこ	豆腐ドーナツ 牛乳
★22	火 赤飯 千切り野菜スープ メンチカツ ポテトサラダ りんご	マリー	チーズケーキ ココア
23	水 ( 祝日 )		
24	木 麦ごはん カマボコすまし汁 鮭香味焼き 三色和え ひじき煮 バナナ	白い風船	フレンチトースト 牛乳
25	金 うどん 鶏肉と野菜の天ぷら 大根酢の物 イヨカン	お野菜せんべい	焼きトウモロコシ おむすび
26	土 わかめごはん すき焼き風煮 かぼちゃレーズンサラダ オレンジ	ポーロ	菓子
27	日		
28	月 高菜ごはん かき玉汁 松風焼き かみかみサラダ りんご	味しらべ	オレンジホットケーキ 牛乳

\* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。

☆2月の献立は、白菜や小松菜、大根など冬野菜を中心とした副菜とビーフシチューやグラタン、すき焼き風煮などの温かい主菜を取り入れています☺

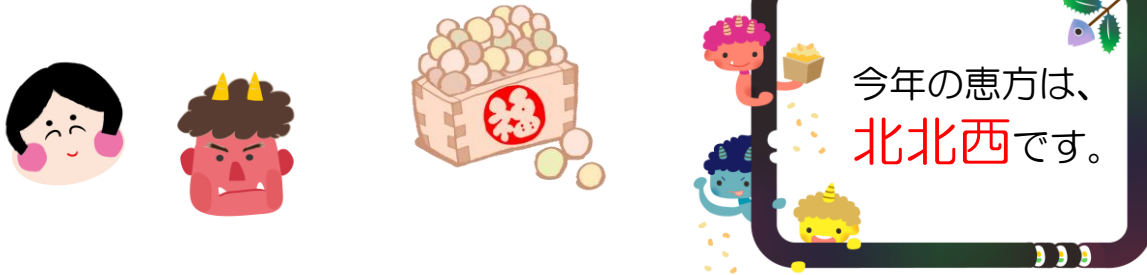




行事食	
★3日(木)	節分メニュー
★22日(火)	お誕生会

## 2月3日は**節分**です。

★旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる巻きずしを【**恵方巻き**】といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。



## 栄養が詰まった**冬野菜**を食べよう☆≡

★大根・かぶ・白菜・小松菜など。寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。



### ← ☆白菜☆

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘く、ぐっとおいしくなります。



### → ☆小松菜☆

アクが少なく、お浸しや和え物の他、炒め物や卵とじ煮などにしてもおいしく食べられます。



### ← ☆ブロッコリー☆

緑が鮮やかで、保育園では、えのき佃煮やみそマヨ、たくあんなどと和えて出しますが、子どもたちもよく食べてくれます。