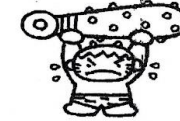


給食だより

子供の家幼稚園

2月です

2022年



2月の献立

月	火	水	木	金	土
	1 チーズ	2 せんべい・牛乳	3 ヨーグルト	4 ブレーク・牛乳	5
	麦ごはん ドライカレー りんごのサラダ 牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米・みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 牛乳 ☆おにぎり	巻きすし あじのフライ ふのすまし汁 ぼんかん・ポーロ ☆ポタージュスープ	雑穀米 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え りんご・牛乳 ☆お好み焼き	ベーコンピラフ さきいかのサラダ チキンスープ ☆ばん
7 パナナ・牛乳	8 チーズ	9 せんべい・牛乳	10 おべんとうの日	11 祭	12
五目焼き豚ラーメン カリフラワーと卵サラダ りんご ☆乾パン・ココアミルク	麦ごはん 親子どんぶり パンサンスー すまし汁 ☆乾パン・ココア	雑穀米・みそ汁 ちくわの二色あげ きゅうりとわかめ酢の物 牛乳 ☆ピザトースト	 ☆せんべい	建国記念の日	麦ごはん 白菜と肉だんごスープ マカロニサラダ ぼんかん ☆クワッサン
14 パナナ・牛乳	15 チーズ	16 せんべい・牛乳	17 ヨーグルト	18 ブレーク・牛乳	19
雑穀米 シーフードグラタン 小松菜とハムの和え物 パイン缶 ☆かぼちゃのだんご汁	麦ごはん ドライカレー りんごのサラダ 牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米・みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 牛乳 ☆おにぎり	わかめご飯・みそ汁 あじのフライ かぼちゃの煮物 牛乳・ぼんかん ☆さつまいもポタージュ	雑穀米 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え りんご・牛乳 ☆お好み焼き	ベーコンピラフ さきいかのサラダ チキンスープ ☆ばん
21 パナナ・牛乳	22 チーズ	23 祭	24 ヨーグルト	25 ブレーク・牛乳	26
五目焼き豚ラーメン カリフラワーと卵サラダ りんご・牛乳 ☆こんぶおにぎり	麦ごはん 親子どんぶり パンサンスー すまし汁・牛乳 ☆ドーナツボンボン	天皇誕生日	雑穀米 キッズマーボー豆腐 冬野菜のあったか汁 牛乳 ☆フルーツきんとん	白米 さかなの角煮 ほうれん草のごま和え 豚汁・牛乳 ☆ピザトースト	麦ごはん 白菜と肉だんごスープ マカロニサラダ ぼんかん ☆クワッサン
28 パナナ・牛乳					
雑穀米 シーフードグラタン 小松菜とハムの和え物 パイン缶 ☆かぼちゃのだんご汁					

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育(延長)の子どもたちのみとなります。

2月3日は、節分です。

園では、厚焼き卵、ソーセージ、きゅうりを芯に

《巻きすし》を予定します。

楽しみに待って下さいね(◡◡*)

☆毎日の食事作りが大変と感じることはないですか？

30年前も今も同じで悩み第一位は、

献立を考えることだそうです。

□「たべもの通信」より 参考にして下さい。

*惣菜を一つだけ買って副菜とみそ汁を作る。

*週末に何品か作り置きをする(きんぴらごぼうなど)

*野菜をゆでて、かつお節としょうゆをかける

*豚汁と焼き魚だけにする

*品数を少なくして、一つの鍋で動物性たんぱくと

野菜がとれるメニューにする(鍋料理など)

☆バランスよい食事を心がけ、自己免疫力を

高めましょう。



三大栄養素

「炭水化物」「蛋白質」「たんぱく質」の三つは、まとめて「三大栄養素」と呼ばれています。

炭水化物: パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

蛋白質: 肉・魚・油脂に多く含まれていて、腸溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質: 体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。

