給食だより

子供の家幼稚園

2月です

2024年

2月の献立

月	火	水	木	金	土
			1	2　フレーク・牛乳	3
			おべんとうの日 ★おやつ用意します	巻きずし 白身魚のフライ ゆでやさい ふのすまし汁・牛乳 ☆芋けんぴ	チャーハン はるさめのスープ ヨーグルト ☆プリン
5　せんべい・牛乳	6　チーズ	7　パン・牛乳	8　ヨーグルト	9　フレーク・牛乳	10
食パン クリームシチュー ほうれん草のあえもの フルーツゼリー ☆サブレ	ごはん 親子どんぶり さきいかのサラダ みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 ミンチかつ りんごのサラダ あったか汁・牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁 バナナ・牛乳 ☆鬼まんじゅう	雑穀米 ひじきの卵焼き 大根サラダ みそ汁・牛乳 ☆りんごケーキ	肉うどん じゃがいもの煮もの もも缶 ☆ドーナツ
12　㊡	13　チーズ	14　パン・牛乳	15　ヨーグルト	16　おたんじょう会	17
振替休日	ごはん キーマカレー バンサンスー ヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根サラダ コンソメスープ・牛乳 ☆お好み焼き	ごはん キッズマーボー豆腐 中華スープ りんご・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 豚カツ ブロッコリーのごま酢 みそ汁・牛乳・ゼリー ☆ジャムサンド	チャーハン はるさめのスープ ヨーグルト ☆プリン
19　せんべい・牛乳	20　チーズ	21　パン・牛乳	22　ヨーグルト	23　㊡	24
食パン クリームシチュー ほうれん草のあえもの フルーツゼリー ☆鬼まんじゅう	ごはん 親子どんぶり さきいかのサラダ みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 ミンチかつ りんごのサラダ あったか汁・牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁 バナナ・牛乳 ☆おにぎり	天皇誕生日	肉うどん じゃがいもの煮もの もも缶 ☆ドーナツ
26	27	28	29		
雑穀米 肉じゃが ブロッコリの和風マヨ パイン缶・牛乳 ☆あげパン	ごはん キーマカレー バンサンスー ヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根サラダ コンソメスープ・牛乳 ☆お好み焼き	ごはん キッズマーボー豆腐 中華スープ りんご・牛乳 ☆チーズ蒸しパン		

今年は、3日が節分です。恵方を向いて、心の中で願い事をしながら食べきると願い事が叶うとされています。

園では、2日に巻きずしを計画しています。お楽しみに(*^-^*)

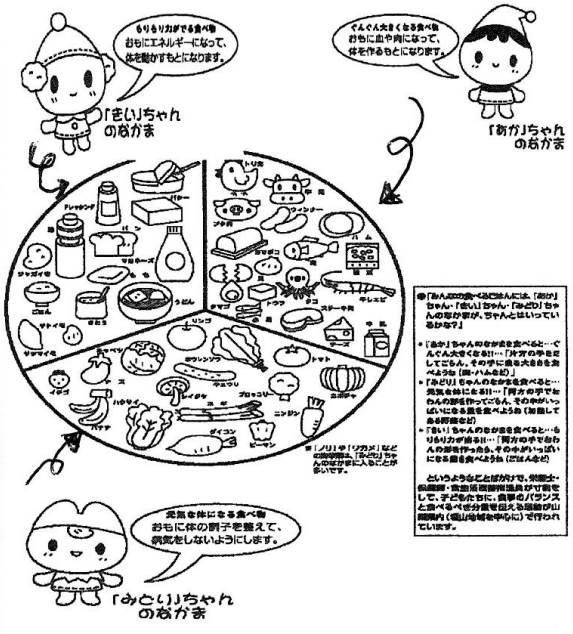
☆コロナ、インフルエンザなどまだまだ感染症が流行っています

負けないように自己免疫力を高めましょう

腸内の善玉菌の活動を活発にする

① 発酵食品（みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど）

② 色の濃い野菜（ほうれん草、南瓜、人参、ブロッコリーなど）

心がけて食べると良いようです

☆☆基本は、バランス良く食べましょう