





今月の目標

しっかり摂ろう野菜・果物！！

上段：1, 2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより
				1 豆まき 牛乳、クッキー、みかん 鬼ご飯(チキンライス) 水菜トマトサラダ いちご 白菜とベーコンのスープ  牛乳、豆おこし、せんべい	2 牛乳、せんべい、りんご ご飯 焼肉 千切りレタス かぼちゃサラダ オレンジ 味噌汁(青梗菜、生揚げ) 牛乳、黒糖まんじゅう	<b>節分で家族間のコミュニケーション</b> 2月は節分の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。この機会にぜひ、お子様とのコミュニケーションを図りましょう。 
4 牛乳、ポーロ、りんご ふりかけご飯 和風卵焼き 小松菜の和え物 いちご 味噌汁(白菜、油揚げ、ミョウガ) 牛乳、すいとん汁	5 豆乳、せんべい、オレンジ あんかけ焼そば 蓮根と水菜のサラダ バナナ 長ネギと豆腐の中華スープ 牛乳、ヨーグルトパンケーキ	6 牛乳、クッキー、いちご ご飯 煮魚 ごぼうの炒め煮 ミニトマト オレンジ 豚肉と野菜の味噌汁 牛乳、焼きビーフン	7 豆乳、ウエハース、バナナ バターロール ミートマカロニグラタン コーンレタスサラダ いちご 味噌ミルクスープ 麦茶、ひじきチャーハン スルメ	8 牛乳、ビスケット、みかん ブルコギ丼 ササミと春雨のサラダ りんご 中華風味味噌汁 牛乳、ふかし芋	9 牛乳、クラッカー、りんご 食パン(ジャム) クラムチャウダー マリネ風サラダ みかん 小魚 牛乳、レモンクッキー	
11 <b>建国記念日</b>	12 豆乳、ポーロ、みかん スパゲティミートソース ブロッコリーの彩りサラダ バナナ 大根と生揚げのスープ 牛乳、昆布茶飯の海苔巻き スルメ	13 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 魚の竜田揚げ 人参の土佐煮 きゅうり漬け りんご かぶと鶏肉の味噌汁 牛乳、干し芋、いちご	14 豆乳、ウエハース、いちご 黒糖パン 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ ミニトマト みかん たまごスープ 牛乳、味噌おでん	15 牛乳、クラッカー、オレンジ カレーライス 白菜とハムのサラダ いちご 小魚 牛乳、ピザ餃子	16 牛乳、ビスケット、バナナ 豆腐のそぼろ煮ご飯 人参と豆苗の胡麻和え りんご 味噌汁(さつまいも、玉葱) 牛乳、あんこラスク	<b>大豆の栄養</b> 畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。 リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。 <b>★大豆の注目の成分★</b> <イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果
18 牛乳、クラッカー、りんご ご飯 魚の梅肉焼き カリフラワーの甘酢和え ミニトマト オレンジ はんぺんの味噌汁 牛乳、ペンネソテー	19 豆乳、せんべい、みかん コッペパン 鶏のから揚げ レタスのピーナツサラダ りんご マカロニスープ 牛乳、鮭フレークおにぎり スルメ	20 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 野菜のうま煮 ほうれん草の納豆和え みかん 味噌汁(なめこ、豆腐) 牛乳、スノーボールクッキー	21 誕生日会 豆乳、ウエハース、オレンジ 彩りいなり寿司 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーのゆかり和え いちご 花魁と三つ葉の澄まし汁 牛乳、お楽しみケーキ	22 牛乳、ビスケット、いちご 五目うどん 揚げボールの炒め煮 青梗菜のお浸し バナナ 小魚 牛乳、ハニートースト	23 牛乳、ポーロ、みかん 豚肉と舞茸の混ぜご飯 塩キャベツの海苔和え いちご 小松菜と竹輪の味噌汁 牛乳、クラッカーサンド	
25 牛乳、クラッカー、いちご ご飯 魚の塩麹焼き ブロッコリーの豆腐和え ミニトマト オレンジ キャベツのごま風味味噌汁 牛乳、ココア蒸しパン	26 歯科検診 みそラーメン メンチカツ 小松菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、ウエハース、みかん	27 牛乳、ポーロ、りんご バターロール 鶏肉のトマトソース焼き レーズンサラダ いちご ポテトスープ 牛乳、茶飯の混ぜご飯、スルメ	28 豆乳、クッキー、オレンジ 炊き込みご飯 ウインナー もやしとにらの和え物 りんご 味噌汁(ほうれん草、コーン) 牛乳、おかめうどん			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。