

令和2年度		2月		献立表		女 塚 保 育 園									
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		牛乳、せんべい ご飯 魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 ミニトマト みかん 味噌汁(豆苗、生揚げ)		2 節分 豆乳、小魚せんべい 鬼ご飯(チキンライス) コールスローサラダ いちご かぶとベーコンのスープ 		3 牛乳、ビスケット ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうりのおかか和え バナナ 小魚		4 豆乳、塩せんべい ふりかけご飯 肉じゃが煮 もやしの胡麻酢和え りんご ワンタンとにらの味噌汁		5 牛乳、クッキー バターロール 鶏肉のハニーマスタード焼き 水菜と蓮根のサラダ いちご 豆乳スープ		6 牛乳、カルシウムせんべい そばろご飯 小松菜の三色和え オレンジ きのこのかき玉汁		節分で家族間のコミュニケーション 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。 	
牛乳、ロックビスケット		牛乳、恵方ロールパン		牛乳、卵と青菜の混ぜご飯 スルメ		牛乳、塩焼きそば		牛乳、すいとん汁		牛乳、あんこ包み焼き					
8		牛乳、塩せんべい キッズビビンバ レタスと竹輪のサラダ りんご ハンペンスープ		9 歯科検診 食パン(ジャム) ビーフシチュー カラフルサラダ いちご 小魚		10 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の竜田揚げ 人参の土佐煮 きゅうり漬け オレンジ 味噌けんちん汁		11 建国記念日		12 牛乳、せんべい 和風スパゲティー 白菜とツナのサラダ バナナ チキンスープ		13 牛乳、小魚せんべい ロコモコ丼 チーズサラダ いちご ほうれん草スープ			
飲むヨーグルト、クラッカー バナナ		牛乳、甘味噌焼きおにぎり スルメ		牛乳、にゅうめん				牛乳、きな粉トースト		牛乳、ココアクッキー					
15		牛乳、クッキー ご飯 煮魚 小松菜の彩り和え オレンジ 豚汁風味味噌汁		16 豆乳、せんべい あんかけ焼そば 大根の中華サラダ バナナ 豆腐スープ		17 牛乳、カルシウムせんべい カレーライス レタスの塩レモンサラダ いちご 小魚		18 誕生日会 豆乳、小魚せんべい バターロール 味噌カツ 花野菜フレンチサラダ ミニトマト りんご マッシュルームスープ		19 牛乳、ビスケット 炊き込みご飯 水菜のピーナッツ和え ウインナー オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)		20 牛乳、塩せんべい 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 青梗菜の卵サラダ グレープフルーツ 小魚		大豆の栄養 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。 ★大豆の注目の成分★ ＜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	
牛乳、干し芋、いちご		牛乳、いなりご飯、スルメ		牛乳、ビーフンチャンプルー		牛乳、お楽しみケーキ		牛乳、おでん		牛乳、胡麻ひじきご飯					
22		牛乳、ビスケット ご飯 牛肉と大根の炒め煮 パプリカとハムの酢の物 いちご 味噌汁(白菜、油揚げ)		23 天皇誕生日		24 牛乳、塩せんべい 味噌ラーメン コロッケ 青梗菜とホタテの和え物 バナナ 小魚		25 豆乳、クッキー ご飯 鶏のつくね焼き ほうれん草の梅和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(豆腐、わかめ)		26 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鮭のマヨネーズ焼き ごぼうサラダ いちご トマトと舞茸のスープ		27 牛乳、せんべい 中華丼 カリカリきゅうり りんご 春雨スープ			
牛乳、ペンネソテー				牛乳、アップルケーキ		牛乳、ふかし芋		牛乳、ふりかけ海苔巻き スルメ		牛乳、焼きドーナツ					
     															

※ 都合により献立が変更になる場合があります。