

令和3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	豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏のメープル照り焼き ブロッコリーの彩りサラダ りんご かぶのミルクスープ 麦茶、菜めしご飯、スルメ	2	牛乳、塩せんべい 五目うどん 揚げボールの炒め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、すりりんごマフィン	3	豆乳、クッキー 鬼ご飯(チキンライス) コールスローサラダ いちご マッシュルームスープ 	4	牛乳、カルシウムせんべい ご飯 肉じゃが煮 ほうれん草の納豆和え りんご 切り干し大根の味噌汁 牛乳、塩焼きそば	5	牛乳、小魚せんべい 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 オレンジ コンソメ卵スープ 牛乳、ごま昆布おにぎり	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。 	
7	牛乳、塩せんべい キッズビビンバ じゃこサラダ りんご 春雨スープ 牛乳、すいとん汁	8	豆乳、小魚せんべい 味噌ラーメン コロケ 小松菜とホタテの和え物 バナナ 小魚 牛乳、あずき蒸しパン	9	 歯科検診 バターロール 鮭のマヨネーズ焼き ごぼうサラダ ミニトマト みかん スイートポテトスープ 牛乳、コーンフレーク、バナナ	10	豆乳、ビスケット ご飯 豚肉と高野豆腐のうま煮 もやしの胡麻酢和え いちご 味噌汁(なめこ、葱) 牛乳、スノーボールクッキー	11	建国記念日		12		
14	牛乳、小魚せんべい ご飯 煮魚 小松菜とひじきの和え物 ミニマト みかん 茄子と生揚げの味噌汁 牛乳、卵サンド	15	豆乳、塩せんべい あんかけ焼そば 南蛮サラダ バナナ ハンペンスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	16	牛乳、クッキー カレーライス ヨーグルトサラダ りんご 小魚 牛乳、ペンネソテー	17	誕生日会 豆乳、カルシウムせんべい バターロール ハンバーグ(マーマレードソース) フレンチサラダ いちご ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	18	牛乳、ビスケット 炊き込みご飯 ほうれん草の白和え ウインナー オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、干し芋、いちご	19	牛乳、塩せんべい 豆腐のそぼろ煮ご飯 ブロッコリーのおかか和え いちご 澄まし汁(お麴、三つ葉) 牛乳、クラッカーサンド	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	
21	牛乳、塩せんべい すき焼き丼 カリフラワーのゆかり和え りんご 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳、焼きドーナツ	22	豆乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー 水菜のフレークサラダ いちご 小魚 麦茶、にゅうめん	23	天皇誕生日		24	豆乳、ビスケット スパゲティナーポリタン 白菜のレモンサラダ バナナ チキンスープ 牛乳、噌焼きおにぎり スルメ	25	牛乳、クッキー ご飯 魚の香味竜田揚げ ゆでブロッコリー ミニマト みかん さつま豚汁 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	26		
28	牛乳、小魚せんべい エビピラフ ほうれん草サラダ オレンジ オイスタースープ 牛乳、ふかし芋、みかん												

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー630kcal タンパク質22.6g 3歳未満児/エネルギー536kcal タンパク質19.2g