

2月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加リー	たんぱく質	脂質	塩分
1	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・グレープフルーツ	いちごクレープ				
3	月	大豆の落とし揚げ・ブロッコリーサラダ・胡瓜・みそ汁(なめこ、長葱)・オレンジ	鬼さんクッキー・お茶	431	21.0	18.8	1.9
4	火	白身魚のワンタン揚げ・もやしのナムル・トマト・すまし汁(白菜、油揚げ)・バナナ	きのこそうめん	368	19.5	13.6	1.6
5	水	ぎせい豆腐・胡瓜のココロサラダ・ブロッコリー・みそ汁(大根、人参)・パイ	ヨーグルトドーナツ・お茶	439	16.4	23.0	1.5
6	木	ミートローフ・海藻サラダ・チーズ・スープ(マッシュルーム、えのき)・グレープフルーツ	Qちゃんおにぎり・お茶	466	20.8	22.2	1.9
7	金	揚げさばのオーロラス・コールスローサラダ・粉ふき芋・すまし汁(はんぺん、筍)・キウイ	ごまババロア	413	18.7	24.3	1.1
8	土	手作り弁当・スープ(じゃが芋、ホークピッツ)・バナナ	メープルマフィン				
10	月	キャンディソーゼージ・洋風切干大根・キャベツ・スープ(玉葱、人参)・オレンジ	コンマヨースト・スキムミルク	472	22.3	24.4	1.8
11	火	建国記念の日でお休み					
12	水	おにぎりの日 ☺ さつま芋とむきエビのかき揚げ・ひじきサラダ・ミニトマト・すまし汁(卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	タコライス・お茶	413	20.0	16.6	1.8
13	木	鱈の紅葉焼き・キャベツの華風漬け・ブロッコリー・みそ汁(ふのり、絹豆腐)・バナナ	豆腐白玉・お茶	354	15.9	13.0	1.9
14	金	チキングラタン・酢の物(卵)・粉ふき芋・スープ(ピーマン、ぶなしめじ)・パイ	ココアプリン・源氏パイ	401	14.3	18.5	1.6
15	土	手作り弁当・すまし汁(人参、板ふ)・オレンジ	バナナスティック				
17	月	カツオ春巻き・中華サラダ・トマト・すまし汁(白菜、わかめ)・キウイ	ジャムパン・スキムミルク	417	21.3	14.0	1.9
18	火	肉豆腐・春雨サラダ・コーン・みそ汁(椎茸、もやし)・グレープフルーツ	ポテたご焼き・お茶	401	12.4	13.3	1.3
19	水	おでん・七目納豆・胡瓜・すまし汁(舞茸、板ふ)・オレンジ	さつま芋のクッキー・お茶	371	18.4	12.1	1.8
20	木	鶏のつくね照り焼き・わかめとしめじのサラダ・白菜・みそ汁(ほうれん草、えのき)・バナナ	おいなりさん・お茶	496	21.7	18.6	1.8
21	金	サイコロ酢豚風・利休和え・キャベツ・すまし汁(卵豆腐、にら)・パイ	アップルケーキ・お茶	441	12.0	12.3	1.8
22	土	手作り弁当・スープ(キャベツ、わかめ)・グレープフルーツ	ガトーショコラ				
24	月	振替休日					
25	火	ポークカレー・白菜と大根のサラダ・ミニトマト・スープ(コーン、えのき)・キウイ	豚汁うどん	405	12.4	25.9	1.5
26	水	お誕生会 🍰 3歳以上児はお着のみ持たせてください	お楽しみ月	367	16.6	13.9	2.0
27	木	のしどり・すき昆布の煮物・もやし・みそ汁(ふのり、絹豆腐)・バナナ	ナポリタン・お茶	392	19.6	14.7	1.9
28	金	さばの南蛮漬け風・しょうゆフレッチャー・ほうれん草・すまし汁(水煮筍、わかめ)・グレープフルーツ	すみれ組さんが作ったクッキー・お茶	421	18.0	16.6	1.5

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。



野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

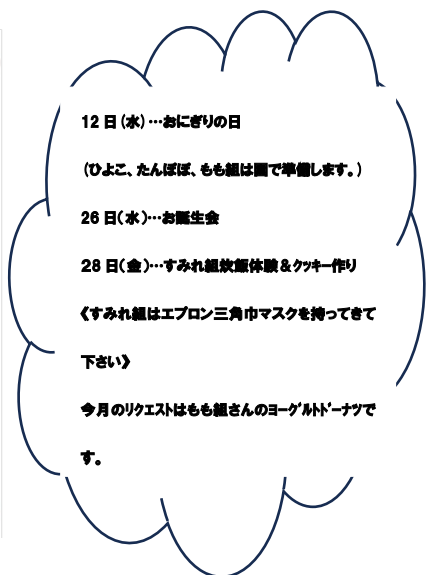


作ってみませんか？

～大豆の落とし揚げ 4人分～

ゆで大豆…100g、ツナ缶…1缶
豆腐…80g、卵…1個、小麦粉…300g
コンソメ…10g、揚げ油…適宜

- 豆腐はつぶし、他の材料と調味料を全部混ぜる。
- 油を熱し、きつね色になるまで揚げる。



12日(水)…おにぎりの日
(ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

26日(水)…お誕生会

28日(金)…すみれ組炊飯体験&クッキー作り
◀すみれ組はエプロン三角巾マスクを持ってきて下さい▶

今月のリクエストはもも組さんのヨーグルトドーナツです。