

# 令和2年2月献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
17	月	ごはん 412/462kcal	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のツナ和え ほうとう風かぼちゃのみそ汁	♪ふりかけおにぎり 麦茶 りんご ☆☆チーズ	豚肉 ちくわ 油揚げ ツナ	ごはん	かぼちゃ 白菜 ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし りんご	
4 ・ 18	火	ごはん 371/423kcal	さわらのピザ風焼き ひじきとカニカマのサラダ さつまいものすまし汁	♪麩のラスク ミルクココア パナナ (★18日のみ)☆ブルー	さわら 豆乳 チーズ ひじき カニカマ	ごはん さつまいも 麩	玉ねぎ ピーマン コーン 小松菜 もやし しめじ 人参 パナナ	
5 ・ 19	水	☆☆ ちゃんぽん 571/525kcal	油揚げのたまごとじ 大根と水菜の和え物	♪わかめごはんのおにぎり 麦茶 いちご (★19日のみ)☆おせんべい (5日きく:カップケーキ)	豚肉 わかめ 油揚げ	中華麺 ごはん	白菜 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 大根 水菜 いちご	
6 ・ 20	木	ごはん 421/484kcal (20日すみれ:お好み焼き)	たらのガーリック焼き 胡瓜の酢の物 ほうれん草のみそ汁	ふかしいも 牛乳 みかん ☆チーズ	たら わかめ	ごはん さつまいも	玉ねぎ にんにく もやし 胡瓜 ねぎ えのき ほうれん草 人参 みかん	
7 ・ 21	金	ごはん 502/538kcal	ツナと大豆のカレー 白菜とりんごのサラダ チーズ ミニゼリー	♪黒糖クッキー 牛乳 パイナップル ☆バナナ	ツナ 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 りんご パイナップル	
1 ・ 22	土	☆☆たまごの チャーハン 592/551kcal	しらすとわかめのサラダ カニカマとほうれん草のスープ ミニゼリー	♪蒸しパン 牛乳 りんご ★☆☆おかし	鶏卵 カニカマ しらす わかめ	ごはん	もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 りんご	
10	月	わかめうどん 351/410kcal	鶏の塩麩焼き 白菜のごま和え ★わかめのすまし汁	♪マカロニきなこ 麦茶 いちご ☆ヨーグルト	鶏 きなこ わかめ 油揚げ	うどん マカロニ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし 人参 いちご	
25	火	ごはん 362/411kcal	牛すきやき やさいの塩昆布和え キャベツのカレー風スープ	♪じゃがバター 牛乳 りんご ☆ブルー	牛肉 塩昆布 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ ねぎ しめじ 白菜 胡瓜 人参 キャベツ エリンギ りんご	
12 ・ 26	水	ごはん 403/435kcal (12日さくら:ちらし寿司)(26日ふじ:ピザ)	ぶりの塩レモン焼き おでん風煮 豆腐のみそ汁	♪甘酒パウンド 麦茶 みかん ☆バナナ	ぶり ちくわ さつまあげ 豆腐	ごはん	レモン 大根 人参 白菜 ねぎ えのき みかん	
13 ・ 27	木	ごはん 383/409kcal	親子オムレツ 切干大根の中華和え 春雨スープ	♪いちごババロア 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏卵 鶏肉	ごはん 春雨	椎茸 ねぎ 人参 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 しめじ 白菜 いちご	
28	金	ごはん 411/461kcal	さつまいもと豆乳のシチュー ほうれん草としらすのサラダ チーズ パイナップル	♪きなこ棒 牛乳 バナナ ☆おせんべい	鶏肉 チーズ 豆乳 きなこ しらす	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 白菜 パイナップル バナナ	
8 ・ 15 ・ 29	土	☆☆ サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ オニオンスープ チーズ・バナナ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆☆おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・人参 バナナ コーン	
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
3	月	☆☆節分給食 赤おにライス 611/531kcal	お豆バーグ キャベツのいわし節和え 青菜と豆乳のスープ	♪きなこプリン 麦茶 りんご ☆たまごボーロ	豚肉 大豆 豆乳 きなこ いわし節	ごはん	玉ねぎ 赤パプリカ 枝豆 キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 りんご	

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ちゃんぽん」「わかめごはんのおにぎり」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※5日はきく組がカップケーキを作りおやつに食べます。12日はさくら組がちらし寿司、20日はすみれ組がお好み焼き、26日はふじ組がピザを作り、昼食に食べます。12日はさくら組のみ、26日はふじ組のみ白飯はいりません。

※3日、5・19日、14日は以上児の白飯はいりません。

## ♪『先生たちの思い出給食』♪

2月の「先生たちの思い出給食」は今年度の途中に仲間入りした先生たちです♪どの先生たちかわかりますか？楽しみにしていて下さいね♪

## ♪『旬の食材 大根』♪

今月の旬の食材は大根です。大根は葉の部分が緑黄色野菜(人参やほうれん草などの濃い色の野菜)で根が淡色野菜(キャベツや玉ねぎなどの色の薄い野菜)です。葉には風邪に効くビタミンC、からだのむくみを解消してくれるカリウム、骨の成長やイライラ予防に効くカルシウム、皮膚や目などの粘膜を乾燥から守るビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれています。根にはデンプンを分解するアミラーゼが含まれており、消化不良や胃もたれ、胃炎や胃潰瘍の予防に効果があります。大根の辛み成分には解毒作用があり、生活習慣病やがん予防に効果があります。焼き魚に大根おろしを添えるのはこのためでもあります。