

令和2年2月献立表(後期・完了期)

二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
17	月	おせんべい 麦茶	ごはん ちくわの磯辺煮 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	豚肉 ちくわ 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	りんご 麦茶	ごはん さわらのケチャップ焼き ひじきのサラダ さつまいものすまし汁	♪麩のラスク 麦茶 バナナ	さわら 豆乳 ひじき	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 バナナ りんご	
5 ・ 19	水	バナナ 麦茶	ちゃんぽん 油揚げの煮物 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	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 バナナ	
6 ・ 20	木	いちご 麦茶	ごはん 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 麦茶 みかん	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 いちご ほうれん草 人参 みかん	
7 ・ 21	金	みかん 麦茶	ごはん ツナと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ 人参スープ	♪黒糖クッキー 麦茶 バナナ	ツナ 大豆	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 みかん	
1 ・ 22	土	おかし 麦茶	たまごのチャーハン しらすとわかめのサラダ ほうれん草のスープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	鶏卵 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	ビスケット 麦茶	わかめうどん 鶏の塩麹焼き 白菜のごま和え	♪マカロニきなこ 麦茶 いちご	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	いちご 麦茶	ごはん 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 麦茶 りんご	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 いちご キャベツ エリンギ りんご	
12 ・ 26	水	バナナ 麦茶	ごはん 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	ぶり ちくわ さつまあげ	ごはん レモン 大根 人参 白菜 ねぎ えのき みかん バナナ	
13 ・ 27	木	みかん 麦茶	ごはん つくね焼き 切干大根の中華和え 春雨スープ	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	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 みかん	
28	金	おせんべい 麦茶	ごはん 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 玉ねぎのスープ	♪きなこ棒 麦茶 バナナ	鶏肉 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	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん 玉ねぎ・人参 バナナ	
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
3	月	🍷節分給食 ボーロ 麦茶	赤鬼ライス 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	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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『先生たちの思い出給食』♪

2月の「先生たちの思い出給食」は今年度の途中で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。大根は葉の部分の濃い色野菜(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。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。