

2月



きゅうしょくよていひょう

2020おびひろようちえん



2月は1年で最も寒い月です。好き嫌いをせず何でも食べて、風邪を引かない体をつくりましょう！

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 23日は通常保育のため、給食があります。お弁当箱を忘れずに持たせて下さい。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）

赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）

緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
まめまき ごはん、けんちんじる いわしのうめに、きなこプリン ブロッコリーのおかかあえ、ふくまめ	ごはん、みそしる ちくわのてんぷら こうやどうふにこみ もやしのナムル	いなきびごはん、みそしる ちゅうかに スパゲティサラダ、にぼし	ごはん、みそしる さばのたつたあげ はるさめのすのもの かぼちゃだんご ごはん、春雨、ごま	ミートスパゲティ だいこんサラダ ぎゅうにゅう パスタ オリーブ油、胡麻ドレッシング
黄 ごはん、つきこんにやく、じゃが芋、きな粉プリン 赤 豆腐、鰯の梅煮、かつお節、福豆 緑 しめじ、大根、ごぼう、人参、葱、ブロッコリー	ごはん、つきこんにやく、じゃが芋、ごまごま油、ドレッシング 高野豆腐、豚肉、ツナ ちくわの天ぷら えのき、オクラ、玉葱、人参、椎茸、もやし、胡瓜、	いなきびごはん、マヨネーズ パスタ 豚肉、鶏卵 煮干 大根、インゲン、人参、玉葱、白菜 青梗菜、椎茸、胡瓜、ひじき、枝豆、コーン	鶏卵、さばの竜田揚げ 小松菜、キャベツ、人参、胡瓜、南瓜団子 わかめ	豚挽き肉、ちくわ、牛乳 粉チーズ 玉葱、人参、ピーマン、にんにく、パセリ トマトピューレ、大葉、コーン、大根
9日(日)	10日(月)	11日	12日	13日
親子チューフ滑り(予定) 	振替休日 *チューフ滑りが中止の場合は通常保育となり、給食があります。	2月11日 建国記念日	ごはん、みそしる アジフライ きんぴらごぼう、チーズ 黄 ごはん、ごま、ごま油 赤 高野豆腐、アジフライ、さつま揚げ、チーズ 緑 水菜、ごぼう、人参	ごはん、みそしる ハートハンバーグ、えだまめ ほうれんそうのごまあえ ごはん、ごま、ごま油 油揚げ、ハートハンバーグ 舞茸、わかめ、ほうれん草、人参、枝豆
17日	18日	19日	20日	21日
げんまいごはん、みそしる ぶたのしょうがにとろふに、にぼし 黄 玄米ごはん 赤 豚肉、厚揚げ、煮干 緑 ニラ、大根、生姜、人参、ピーマン、干し椎茸、セロリ、玉葱	しおなしパン、ぎゅうにゅう やさいメンチカツ いろどりサラダ、くだもの 塩なしパン ドレッシング 野菜メンチカツ、牛乳 魚肉ソーセージ キャベツ、切り干し大根、人参 胡瓜、果物	ごはん、ABCスープ オムレツのわふうあんかけ きりぼしだいこんに パパロアいちごソース ごはん、ABCマカロニ、ごまごま油、つきこんにやく、梅ジャム ウィンナー、オムレツ、牛乳 ヨーグルト、生クリーム、さつま揚げ キャベツ、青梗菜、しめじ、玉葱 切り干し大根、人参、干し椎茸	ごはん、みそしる とりにくのトマトに、チーズ ひじきとツナのいためもの ごはん 鶏肉、大豆 ツナ、チーズ ほうれん草、なめこ、玉葱、人参 しめじ、ひじき、小松菜	ありがとうのひたんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ヨーグルト、みず ごはん じゃがいも 豚肉、牛乳 ヨーグルト 玉葱、人参 福神漬 スプーンを忘れずに
23日(日)	24日(月)	25日	26日	27日
おわかれかい お別れ会のメニューは年中さんが考えています。お楽しみに～☆	振替休日 	お別れ会振替休日 	ごはん、みそしる さけフライ ピーマンいため フルーツヨーグルト 黄 ごはん 赤 鮭フライ、ヨーグルト、チャーシュー 緑 白菜、オクラ、ピーマン、玉葱、人参、カクテル缶、レーズン	ごはん、みそしる スペインふうオムレツ ウィンナーソーテー、にぼし ごはん、ビーフン 厚揚げ、スペイン風オムレツ ウィンナー、煮干し ひじき、なめこ、きゃべつ、ほうれん草 人参、玉葱、ピーマン
28日				
				しょうゆラーメン とうふシューマイ くだもの 麺 豚肉、なると 豆腐焼売 もやし、人参、ほうれん草、ねぎ 果物、にんにく、生姜、のり

* カクテル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー

2月3日は節分

節分では災いや病気をもたらす悪い鬼を「鬼は外！福は内！」と大きな声で豆をまいて追い払います。先に悪い鬼を追い出してから、福を家の中に呼び込みます。順番を間違えないようにしましょう。



大豆は「畑の肉」といわれています

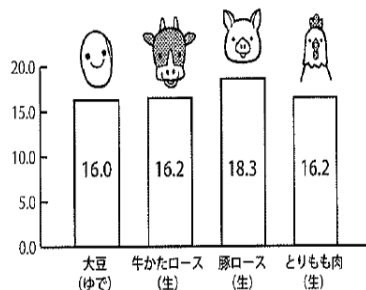
大豆が「畑の肉」と言われている理由は大豆に含まれているたんぱく質の多さにあります。

たんぱく質量を見ると、ゆでた大豆は肉類と同じくらいたんぱく質が含まれています。

骨を丈夫にしたり、コレステロールを下げる働きもあり、栄養豊富な食べ物です。

そのまま食べる以外にも、豆腐やみそ、しょう油など、形を変えて私たちの身近に存在します。

図 100g中のたんぱく質量 (g)



参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社

ひじきとツナの炒め物のレシピを紹介します！

～材料～(4人分)

ひじき・・・6g

人参・・・30g

小松菜・・・50g

ツナ・・・25g

砂糖・・・小さじ1

みりん・・・1g

醤油・・・小さじ1

油・・・小さじ1

～作り方～

①ひじきを水に戻してから汚れを取る。

②人参は食べやすい大きさに切り、小松菜は茹でて軽く水気をしぼってから切る。

③油を引いた鍋でひじき、人参を炒め、火が通ったら小松菜を加える。

④砂糖、みりん、醤油の順番で味付けをする。

⑤最後にツナを入れて均等になるように混ぜる。