

令和5年度 2月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ペンギん主食	3時おやつ
1	木	味噌汁 豚肉の香味焼き 小松菜ひじき和え 果物 味噌汁 ハンバーグ 人参甘煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
2・16	金	味噌汁 うどん 人参甘煮 果物	ふりかけごはん	大豆のケーキ 牛乳 市販菓子
3・17	土	キャベツわかめ和え 果物 さつま芋カレー ほうれん草ツナ和え 果物	うどん	牛乳 市販菓子
5・19	月	味噌汁 鶏肉ハッガー風煮込 キャベツと人参のサラダ	ごはん	牛乳 モンパパン
6・20	火	味噌汁 鮭のムニエル風 小松菜ごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
7・21	水	味噌汁 豚肉味噌焼き 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
8・22	木	味噌汁 納豆かき揚げ グロツコリー中華和え 果物	ごはん	鉄強化チーズ 市販菓子
9	金	醤油ラーメン 青のりポテト 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子
10・24	土	味噌汁 鶏肉から揚げ 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
26	月	味噌汁 豆腐ツナ焼き 大根コーンと和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
13・27	火	スープ かれいフライ グロツコリー生姜和え 果物	ジャムサンド	牛乳 焼きおにぎり
14・28	水	お弁当日		
15	木			
29	木	味噌汁 豚肉のカレー焼き ほうれん草納豆和え 果物	ごはん	牛乳 干し芋

※ あかちゃん・ペンギん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》

★2月3日は節分です★

「節分」とは季節の分かれ目という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指し、本来は年に4回あります。穀物である豆は生命力の象徴であり、魔除けの力を持つと考えられていたそうです。まくのは、節分に豆を追い払って一年の邪気を払うという意味がこめられています。



★豆腐と切干大根の味噌汁★

〈材料子ども6人分〉
 もめん豆腐 150g(半丁)
 切干大根 12g
 味噌 大さじ1(27g)
 だし汁 720ml

- ① 豆腐は1cm程度の角切りにする。
- ② 切干大根は、よく洗い、水に戻して適当な長さで切る。
- ③ だし汁で②を煮てやわらかくなったら、①を入れて味噌を加える。

【今月提供予定の果物】

りんご、みかん、バナナなど