

令和6年度 2月 給食献立表

こども園まこと

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
1・15	土	トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物	トマトツナスパゲティ	牛乳 市販菓子	/
3・17	月	味噌汁 豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 果物	ごはん	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子	○
4	火	米粉のコーンポタージュ 鮭のムニエル風 ほうれん草しめじ和え 果物	バターロール	牛乳 ごはんの味噌おやき	○
5	水	味噌汁 ハンバーグ 人参甘煮 果物	ふりかけごはん	牛乳 大豆のケーキ	○
18	火	味噌汁 ハンバーグ 人参甘煮 果物	ふりかけごはん	牛乳 大豆のケーキ	○
19	水	お弁当日	/	牛乳 市販菓子	/
6・20	木	豆乳味噌汁 ぶり照り焼き 小松菜ごま和え 果物	ごはん	6日牛乳・レーズンパン 20日牛乳・アップルゼリー	○
7・21	金	味噌汁 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
8・22	土	あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物	あんかけうどん	牛乳 市販菓子	/
10	月	さつま芋のカレー 白菜コーン和え 果物	ごはん	牛乳 焼きうどん	○
25	火	味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根えのき和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
12・26	水	味噌汁 鶏肉ハンガリー風煮込 キャベツしめじ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
13・27	木	味噌汁 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳・干し芋 市販菓子	○
14・28	金	味噌汁 ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え 果物	ごはん	牛乳 ミルククッキー	○

※ あかちゃん・ぺんぎ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2日は節分の日



節分とは季節を分けるという意味で、立春、立夏、立冬それぞれの前日のことを言います。今年は立春が2月3日のため、節分は2月2日になります。

季節の変わり目には鬼がやってきて災いや疾病をもたらすと考えられていたため、「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、一般的に炒った大豆などが使われます。大豆は栄養価の高い食品なので、大豆製品を食べて病気に負けない元気な力を蓄えましょう。



切干大根としめじの味噌汁



〈材料 幼児6人分〉

切干大根 12g 味噌 27g
しめじ 60g だし汁 720ml

〈作り方〉

- ①切干大根はよく洗い、水で戻して適当な長さに切る。
- ②しめじは小房に分け、1cm程度に切る。
- ③だし汁で①②を煮て、やわらかくなったら味噌を加える。

【今月提供予定の果物】

りんご、みかん、バナナなど