



メニュー

# 給食だより

令和4年度  
2月号  
中央こども園

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		五目炒り豆腐・ほうれん草のゴマ和え・すまし汁・みかん  (9時) ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 人参スコーン	鶏肉のケチャップ煮・ナムル・おふの味噌汁・リンゴ  (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・黒かりんとう (3時)お好み焼き	ちくわの磯辺揚げ・ミニトマト・大根サラダ・白菜スープ・バナナ  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 おにさんポテト	カレーライス・福神漬け・ブロッコリーのゴマしょうゆ和え・いちご  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト メロンパン
豆乳味噌汁・牛肉と厚揚げの卵とじ・手作りふりかけ・みかん  (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)ピラフ	焼き鮭・枝豆・マロニーの酢の物・すまし汁・キウイ  (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・黒かりんとう (3時)牛乳 ひじきトースト	豚肉と昆布の炒め物・ブロッコリーのおかか和え・油揚げの味噌汁・いちご  (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 シリアルおこし	じゃが煮・ビーンズサラダ・すまし汁・リンゴ  (9時) ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ひねり揚げ (3時)うどんの肉味噌がけ	とり天・ミニトマト・カニカマ入り酢の物・かぶの味噌汁・バナナ  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)磯辺もち	<b>建国記念日</b> 
中華丼・たくあん・野菜のピナッツ和え・いちご  (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・英字ビスケット (3時)ねぎ焼き	松風焼き・ポイルブロッコリー・ツナとコーンの酢の物・すまし汁・みかん  (9時) ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 ブラウニー	ホイコーロー・小松菜の納豆和え・キノコスープ・バナナ  (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・黒かりんとう (3時)レンコンゴロゴロ 炊き込みご飯	ブルコギ・カミカミサラダ・すまし汁・リンゴ  (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)ミートスパゲティ	魚のゆかり揚げ・ポイルキャベツ・きゅうりと油揚げの酢の物・南瓜の味噌汁・いちご  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 チーズ蒸しパン	けんちん汁・高野豆腐の中華風炒め・キウイ  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト クリームパン
ハヤシライス・福神漬け・ほうれん草とちくわの甘辛おひたし・バナナ  (9時) ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・黒かりんとう (3時)牛乳 豆腐ドーナツ	魚のムニエル・ポイルキャベツ・小松菜とササミのゴママヨサラダ・すまし汁・みかん  (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ミックスせんべい (3時)ごぼうと牛肉の混ぜご飯	切り干し大根の煮物・そぼろ入り和え物・豆腐とわかめの味噌汁・キウイ  (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 おふラスク (青の風味)	<b>天皇誕生日</b> 	鶏肉のゴマ揚げ・ふかし芋・ワカメの酢の物・厚揚げの味噌汁・リンゴ  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳・きなこ大豆 カリカリいりこ	牛丼・たくあん・水菜入りサラダ・いちご  (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト 米粉パン
豚汁・きくらげの卵炒め・手作りふりかけ・みかん  (9時) ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 手作りパン	照り焼きチキン・ポイルブロッコリー・ちりめん酢の物・すまし汁・バナナ  (9時) ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・ミックスせんべい (3時)牛乳 大納言ケーキ				



今月の野菜はじゃが芋です  
2月9日(木) **じゃが煮**

毎月のケーキ  
2月14日(火) **ブラウニー**

行事食  
2月3日(金) **おにさんポテト**



**福を呼ぶ豆まき**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆。「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つき落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

**旬の野菜**  
大根・春菊・かぶ・ブロッコリー・小松菜・わかめ  
いちご・りんご・みかんです。  
※冬野菜の甘みが増し、栄養満点で、  
魚介も脂ののっておいしい季節です。

