



メニュー

# 給食だより

令和5年度  
2月号  
中央こども園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			鶏肉の五目炒め・ツナ入り酢の物・厚揚げの味噌汁・いちご  〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕たこ焼き	ヒレカツ・ポイルキャベツ・ビーンズサラダ・ミネストローネ・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 おにさんケーキ	豚汁・肉じゃが・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト コーンパン
5	6	7	8	9	10
白菜のクリームシチュー・パン・ブロッコリーサラダ・みかん  〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕コロッケ	豆腐ハンバーグ・ポイルキャベツ・ワカメの酢の物・なめこの味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ハーベスト ②飲むヨーグルト・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 やせうま	ホイコーロー・小松菜の納豆和え・すまし汁・りんご  〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕カリカリいりこ ひじきおにぎり	さつま芋と鶏肉の洋風煮・ちりめん酢の物・卵スープ・いちご  〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕牛乳 チョコチップスコーン	プリの竜田揚げ・ポイルブロッコリー・野菜のドレッシング和え・もずくの味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 おふラスク (シュガー)	牛丼・たくあん・ポテトサラダ・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 ハムチーズパン
12	13	14	15	16	17
振替休日  	焼き鮭・枝豆・ササミ入り和え物・ほうれん草の味噌汁・いちご  〔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・歌舞伎揚げ 〔3時〕ちゃんぽん	ポークチャップ・スパゲティサラダ・白菜スープ・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕牛乳 ブラウニー	切り干し大根の煮物・そぼろ和え・さつま芋の味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕じゃこチャーハン	唐揚げ・ミニトマト・カニカマ入り酢の物・すまし汁・みかん  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 いちごジャム入り蒸しパン	カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・りんご  〔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
19	20	21	22	23	24
中華丼・たくあん・かまぼこ入りゴマ酢和え・いちご  〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 ミルククッキー	タンダーチキン・ポイルブロッコリー・レンコンサラダ・油揚げの味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 レモンラスク	豚肉と昆布の炒め物・小松菜のおかか和え・すまし汁・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕カリカリいりこ ごぼうと牛肉の混ぜご飯	けんちん煮・マロニーの酢の物・豆乳味噌汁・りんご  〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 きな粉もち	天皇誕生日  	納豆汁・きくらげの卵炒め・みかん  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ツナパン
26	27	28	29		
親子丼・たくあん・ほうれん草のゴマ和え・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕ミートスパゲティ	魚の煮付け・おからサラダ・南瓜の味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 ココアドーナツ 焼きりんご	高野豆腐の中華風炒め・きゅうりと油揚げの酢の物・かき玉のり汁・いちご  〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕ねぎ焼き	栄養きんぴら・カリカリじゃこサラダ・白菜の味噌汁・みかん  〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 ぎょうざピザ		

今月の野菜は白菜です  
2月5日(月) 白菜の  
クリームシチュー  
毎月のケーキ  
2月14日(水) ブラウニー  
行事食  
2月2日(金) おにさんケーキ

☆絵本を取り入れたおやつ  
2月5日(月) 『じゃがいもひめと  
さつまいもひめ』  
コロッケ

○旬の食材  
大根・春菊・かぶ  
ブロッコリー・わかめ  
いちご・りんご・みかん

豆まき  
鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という、日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

※冬は野菜の甘みが増し  
栄養満点。魚介も脂が  
のって美味しい季節です