



2月分給食献立表

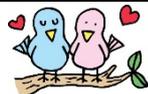


みどりの保育園

2019年1月31日

日	曜	昼 食	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ
1	金	やこめごはん 鱈の磯辺揚げ 五色和え すまし汁 果物	牛乳	牛乳 鬼のカステラ
2	土	青椒肉絲 サラダ 中華スープ 果物		牛乳 クッキー
4	月	スペイン風オムレツ グリーンサラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 スティックパン
5	火	タンドリーチキン 茹で野菜 スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 チーズじゃが
6	水	八宝菜 納豆和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 バウムクーヘン
7	木	鮭フライ わかめサラダ スープ 果物	牛乳	ゼリー プチ煎餅
8	金	ちゃんぽん かぶの即席漬け 麦茶 果物	牛乳	牛乳 和風ツナおにぎり
9	土	発表会		
11	月	建国記念の日		
12	火	わかめごはん おでん 南瓜サラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 マカロニナポリタン
13	水	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁 果物	牛乳	ヨーグルト(ジャム添え) クッキー
14	木	唐揚げ 人参サラダ みそ汁 果物	ヨーグルト	牛乳 チョコバナナマフィン
15	金	カレー サラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳寒天 リッツ
16	土	煮込みうどん 南瓜の甘煮 果物		牛乳 お煎餅
18	月	かき揚げうどん レンコンサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 レーズンパン
19	火	ピザバーグ コブサラダ スープ 果物	牛乳	紅茶 ほうれん草のケーキ
20	水	煮魚 青菜のごまあえ 豚汁 果物	牛乳	牛乳 ドーナツ
21	木	かに玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 ダフィン
22	金	お弁当の日		牛乳 牛乳 インドサモサ風
23	土	おにぎり弁当		牛乳 クッキー
25	月	すき焼風煮 小女子 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 お煎餅
26	火	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 フレンチトースト
27	水	ハヤシライス コーンサラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 ロールケーキ
28	木	手作りがんも わかめと胡瓜の酢の物 なめこ汁 果物	牛乳	フルーツポンチ

給食だより



チョコレートの話

チョコレートの成分はカカオです。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。疲れた時に食べるのがおすすめです★しかし脂肪や糖分が多く、カフェインが入っているので、食べ終わったら、うがいや歯ブラシを心がけましょう。

山梨県の郷土料理 やこめごはん

田んぼの豊作を祈る行事の際に供える供物を(やこめ)と言い、子どもが健康に育つようにという意味が込められています。節分にちなんで大豆を使ったご飯です。レシピでは水煮大豆を使用します。

