

# 2月給食だより

西田沢保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			煮魚 コールスローサラダ ポイルウィンナー じゃがいも汁	鬼面ハンバーグ コーンバター ゆで卵 豆腐汁・果物	酢豚 白菜の浅漬け トマト なめこ汁
5	6	7	8	9	10
焼き魚 さつま芋サラダ ブロッコリーの胡麻和え とろろ昆布汁・果物缶	おでん風煮込み じゃこピーマン トマト・ふりかけ 若布汁	五目ひじき レタスサラダ きのこ炒め 春雨スープ・果物	大根のツナ煮 青梗菜のお浸し カボチャの甘煮 茄子汁	ナポリタン ごぼうサラダ キャンディチーズ オニオンスープ・果物	肉野菜炒め 若布とレタスのサラダ ミニトマト 花麩汁
12	13	14	15	16	17
振替休日	麻婆茄子 スティックサラダ 小松菜の煮浸し 白菜汁	ハートコロッケ マカロニサラダ トマト かきたま汁・果物	手作り弁当の日	ひき肉カレー カニカマサラダ ミニトマト・福神漬 番茶・果物缶	オムレツ 人参の白和え 若布の酢の物 さつま芋汁
19	20	21	22	23	24
さんまの梅醤油煮 ニラ玉 いんげんのピーナッツ和え 大根汁	切り干し大根のそぼろ煮 粉吹き芋 パプリカ炒め 椎茸汁・果物缶	きつねうどん ブロッコリーサラダ トマト 果物	四宝菜 茹で卵 春雨サラダ 若布スープ	炊き込みご飯 もやしのナムル 漬物 小松菜汁	野菜の肉巻き 茹でアスパラ ミニトマト えのき汁
26	27	28			
きんぴらごぼう スパゲティサラダ ほうれん草のツナ和え 高野豆腐汁	白身魚フライ 温野菜サラダ トマト ふのり汁	フキの炒め物 スクランブルエッグ ウィンナーソテー 若竹汁・果物			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おやつは下記のようになります

	午前おやつ	午後おやつ
月	果物または 果物缶	牛乳 おかし
火	ヨーグルト	ヤクルト おかし
水	プリン	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	カルピス おかし	牛乳 おかし
土	牛乳 おかし (未満児)	ヨーグルト または果物 (全員)

## 節分・立春

2月3日の節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、健康に過ごす事が出来るようにと願いを込めて豆まきをしましょう。節分の豆には、炒った大豆が使われます。大豆には良質のたんぱく質やビタミンB・E、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。かみごたえもあり、よくかんで食べる習慣を身に付けるのにも、とても役立つ食べ物です。

