

# 2020年 2月 給食だよ

光輪はさみこども園 1月31日配布

		<b>&lt;豆を食べよう!&gt;</b> 豆には大豆や小豆、いんげんまめなどいろいろな種類があります。食物繊維が多く含まれているので、糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮などを使えば家庭でも手軽に調理できますね。 園では、2月3日(月)の節分の日に揚げ大豆と煎ったいりこを醤油と砂糖、ゴマで和えた甘辛いいりこ大豆をみんなでいただきます!			 <b>20日(木): 幼児部たんぽぽは</b> <b>あいがとうの会です</b> 		1日(土)
つくし主食						ゆかりご飯	
副菜						きつねうどん ウインナー 枝豆 パン	
離乳食						おかゆ・くたくたうどん	
つくしおやつ						ドーナツ・ごぼうスナック	
たんぽぽおやつ						ぼたぼた焼き・えびせんべい	
	<b>3日(月)</b>	<b>4日(火)</b>	<b>5日(水)</b>	<b>6日(木)</b>	<b>7日(金)</b>	<b>8日(土)</b>	
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん	
副菜	ミートローフ 白菜の味噌汁 甘辛いいりこ大豆 もも	マカロニグラタン ワカメのすまし汁 枝豆 パン	筑前煮 きのこスープ 竹輪のケチャップ焼き みかん	ポークピカタ キャベツの味噌汁 ヒジキと大豆の煮物 ゼリー	魚のクリームコーン焼き ほうれん草のすまし汁 かぼちゃのおかか煮 バナナ	エビと根菜のかき揚げ お麩のすまし汁 切干大根のゴマ酢和え オレンジ	
離乳食	おかゆ・白菜の味噌汁	パンがゆ・オニオンスープ	おかゆ・里芋スープ	人参がゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・ポタージュスープ	おかゆ・お麩のすまし汁	
つくしおやつ	★人参スコーン	バナナ・野菜スナック	ビスケット・えびせんべい	黒糖パン	野菜スティック・小魚スナック	うの花クッキー・カリポテ	
たんぽぽおやつ		バナナ・シガーフライ	お野菜ポテト		丸ボウロ・おにぎりせんべい	ビスケット	
	<b>10日(月)</b>	<b>11日(火)</b>	<b>12日(水)</b>	<b>13日(木)</b>	<b>14日(金)</b>	<b>15日(土)</b>	
つくし主食	雑穀米		発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん	雑穀米(納豆)	発芽玄米	
副菜	春雨のふわふわ炒め 豆腐の味噌汁 枝豆 バナナ	建国記念日	焼き魚の野菜あんかけ もずく汁 ふかし芋 みかん	魚のオランダ揚げ 薄揚げの味噌汁 ワカメの酢の物 パン	厚揚げと白菜の煮物 大根スープ ゆで卵 もも	ポテトとベーコンのオムレツ 白菜のすまし汁 大根の味噌あんかけ バナナ	
離乳食	人参がゆ・豆腐の味噌汁		磯がゆ・さつま芋のすまし汁	おかゆ・魚入りすまし汁	納豆がゆ・白菜スープ	おかゆ・大根の味噌汁	
つくしおやつ	いりこ・ドーナツ		★麩ラスク	人参パン	ヨーグルト・紫いもチップ	クラッカー・海草スナック	
たんぽぽおやつ					ヨーグルト・カリポテ	クラッカー	
	<b>17日(月)</b>	<b>18日(火)</b>	<b>19日(水)</b>	<b>20日(木)</b>	<b>21日(金)</b>	<b>22日(土)</b>	
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん	
副菜	南瓜のそぼろ煮 ワカメスープ 小松菜の納豆和え ゼリー	和風スバゲティ 根菜のすまし汁 枝豆 パン	凍り豆腐の卵とし煮 お麩の味噌汁 チキンナゲット バナナ	魚の照り焼き コーンスープ 野菜きんぴら もも	酢豚風ソテー ほうれん草の中華スープ ふかし芋 オレンジ	はみだしギョーザ しめじの味噌汁 ごぼうサラダ パン	
離乳食	納豆がゆ・南瓜の味噌汁	パンがゆ・根菜のすまし汁	おかゆ・お麩の味噌汁	人参がゆ・コーンスープ	磯がゆ・さつま汁	おかゆ・キャベツスープ	
つくしおやつ	★ココアケーキ	ドーナツ・野菜スナック	★りんごのくずもち	ビスケット・カリポテ	いりこ・ビスケット	うの花クッキー・小魚スナック	
たんぽぽおやつ		ドーナツ・海草スナック		クラッカー・ぼたぼた焼き		カリポテ・芋けんぴ	
	<b>24日(月)</b>	<b>25日(火)</b>	<b>26日(水)</b>	<b>27日(木)</b>	<b>28日(金) カレーの日</b>	<b>29日(土)</b>	
つくし主食		ロールパン	雑穀米(納豆)	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米	
副菜	振替休日	ポークビーンズ 野菜スープ ゆで卵 ゼリー	白身魚のみぞれ煮 ごぼうの味噌汁 さつま芋サラダ バナナ	豚肉の生姜焼き 豆腐スープ 粉ふき芋 オレンジ	シーフードカレー 春雨サラダ パン	小松菜と干しエビのお焼き えのき汁 もやしと人参のナムル もも	
離乳食		パンがゆ・トマトスープ	納豆がゆ・大根のすまし汁	おかゆ・豆腐スープ	人参がゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・小松菜のすまし汁	
つくしおやつ		クラッカー・ごぼうスナック	ヨーグルト・野菜スナック	レーズンパン	バナナ・紫いもチップ	野菜スティック・カリポテ	
たんぽぽおやつ		こつぶっこ	ヨーグルト・ドーナツ		バナナ・ごぼうスナック	かりんとう・えびせんべい	

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※28日(金)はカレーの日です。幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。



★は手作りおやつです。※献立は都合により、変更する場合があります。