

2023年 2月 給食だより

光輪はさみこども園 1月31日配布

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土) 幼児部マラソン大会
つくし主食		雑穀米	麦ごはん	ロールパン	発芽玄米
副菜		筑前煮 ヒジキの味噌汁 ウインナー パイ	白身魚のゴマ味噌焼き 五目汁 白菜の納豆和え みかん	ちゃんぼん ゆで卵 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ とうもろこし もも
離乳食		おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・白菜のすまし汁	おかゆ・ちゃんぼん	おかゆ・もやしスープ
つくしおやつ		小魚スナック・カステラ	海藻スナック・野菜スティック	★大豆おにぎり	野菜スナック・ひじきスティック
たんぼぼおやつ		ぼたぼた焼き・丸ボウロ	ビスケット		お野菜ポテト
		6日(月)	7日(火) 雨天時マラソン大会	8日(水)	9日(木)
つくし主食	雑穀米	麦ごはん	ゆかりご飯	発芽玄米	ロールパン
副菜	豚肉の卵とじ 豆腐の味噌汁 蒸し南瓜 みかん	白身魚の照り焼き ミネストローネ 白菜サラダ いちご	根菜の味噌炒め ほうれん草のすまし汁 チキンナゲット もも	豆腐の落とし揚げ しめじスープ 小松菜のおかか和え ゼリー	白菜と鶏肉のクリーム煮 薄揚げのすまし汁 枝豆 パイ
離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・ミネストローネ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・豆腐スープ	パンがゆ・大根のすまし汁
つくしおやつ	いりこ・カステラ	豆乳パン	ヨーグルト・紫いもチップ	★人参ケーキ	★マカロニきな粉
たんぼぼおやつ					
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん(納豆)	発芽玄米
副菜	和風ハンバーグ 中華スープ ブロッコリー もも	白身魚のちゃんちゃん焼き もずく汁 粉ふき芋 みかん	千草焼き えのきの味噌汁 春雨の酢の物 ゼリー	おでん風煮 ワカメスープ ウインナー パイ	南瓜カレー 彩りサラダ バナナ
離乳食	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	磯がゆ・玉ねぎの味噌汁	納豆がゆ・人参スープ	おかゆ・南瓜のすまし汁
つくしおやつ	バナナ・野菜スティック	レーズンパン	★ココアラスク	ビスケット・海藻スナック	★いちご蒸しパン
たんぼぼおやつ	バナナ・ビスケット			カリボテ・ボン菓子	
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米		ロールパン
副菜	豚肉とごぼうのうま煮 オニオンスープ チキンナゲット みかん	ポークチャップ 小松菜の味噌汁 ゆで卵 ゼリー	白身魚の竜田揚げ 春雨スープ ごぼうのドレッシング和え もも	天皇誕生日	ナポリタンスパゲティ 厚揚げのすまし汁 とうもろこし いちご
離乳食	おかゆ・オニオンスープ	磯がゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・春雨スープ		パンがゆ・豆腐のすまし汁
つくしおやつ	ヨーグルト・ひじきスティック	黒糖パン	カステラ・うの花クッキー		★青菜おにぎり
たんぼぼおやつ	ヨーグルト・サラダせんべい		クラッカー		
		27日(月)	28日(火)		
つくし主食	発芽玄米	ゆかりご飯			
副菜	カレー風味のピーマン炒め カブスープ ブロッコリー もも	白身魚の酢豚風 ごぼうのすまし汁 ゆで卵 ゼリー			
離乳食	おかゆ・カブスープ	おかゆ・人参のすまし汁			
つくしおやつ	バナナ・ごぼうスナック	さつま芋パン			
たんぼぼおやつ	バナナ・芋けんぴ				

<豆を食べよう!>

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。

豆には、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。

手軽に調理できる水煮などを使いながら、積極的に豆を食べましょう。

また、大豆からできている豆腐、油揚げ、納豆、きなこなどの日本人の食事には欠かせない食べ物である大豆製品も身近にはたくさんあります。

園の給食でもたくさん登場しますので、大豆製品を見つけてみてくださいね。

★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。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を

持ってきてください。

※17日(金)はカレーの日です。

幼児部たんぼぼ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。