

2026年2月 給食だより

光輪はさみこども園 1月30日配布

	2日(月)	3日(火) 雨天時マラソン大会	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
つくし主食	雑穀米	麦ごはん(ゆかり)	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	麻婆豆腐 オニオンスープ ゆで卵 パイナップル	ミートソーススパゲティ わかめの味噌汁 ウインナー バナナ	白身魚のピカタ 中華スープ 白菜の白和え ゼリー	酢豚風炒め お麩のすまし汁 とうもろこし オレンジ	白身魚のパン粉焼き さつま汁 もやしのナムル バナナ	鶏肉と白菜の味噌煮 豆腐のすまし汁 枝豆 もも
離乳食	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・さつま芋の味噌汁	おかゆ・白菜のすまし汁
つくしおやつ	バナナ・ビスケット	★さつま芋パン	ヨーグルト・カレースナック	★マカロニきな粉	★お麩ラスク	ミルクスティック
たんぼぼおやつ	バナナ・シガーフライ		ヨーグルト・おにぎりせんべい			こつぶっこ
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土) 乳児部 保育参観
つくし主食	雑穀米	麦ごはん		ロールパン	発芽玄米(納豆)	雑穀米
副菜	豚肉の生姜焼き わかめスープ ふかし芋 パイナップル	白身魚の西京焼き 春雨のすまし汁 ほうれん草の磯和え ゼリー	建国記念日	焼きそば 厚揚げの味噌汁 チキンナゲット オレンジ	すり身揚げ コーンスープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	里芋のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁 とうもろこし もも
離乳食	おかゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・ほうれん草のすまし汁		パンがゆ・豆腐の味噌汁	納豆がゆ・コーンスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ	カリボテ・野菜スティック	★人参パン		★そぼろおにぎり	いりこ・おやつカステラ	野菜スティック
たんぼぼおやつ	きな粉おかき・丸ぼうろ		野菜バー			
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	麦ごはん(ふりかけ)	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	柳川風煮 薄揚げの味噌汁 粉ふき芋 パイナップル	白身魚の竜田揚げ ワンタンスープ わかめの酢の物 ゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん チキンナゲット オレンジ	白身魚のゴマ味噌焼き きのこスープ 切り干し大根煮 もも	ポークカレー 彩りサラダ バナナ	厚揚げの中華炒め 大根の味噌汁 枝豆 パイナップル
離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁	磯がゆ・もやしの味噌汁	おかゆ・玉ねぎスープ	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁
つくしおやつ	ヨーグルト・えびせんべい	★豆乳パン	バナナ・小魚せんべい	やさいスナック・おやつカステラ きな粉おかき・サラダせんべい	★パンケーキ	カリボテ
たんぼぼおやつ	ヨーグルト・こめボンバー					
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
つくし主食		麦ごはん	雑穀米	ロールパン	発芽玄米	麦ごはん
副菜	天皇誕生日	春雨のふわふわ炒め ひじきの味噌汁 とうもろこし オレンジ	白身魚のカレー風味揚げ 豆苗スープ 小松菜の納豆和え ゼリー	南瓜のグラタン もずく汁 ウインナー いちご	肉じゃが しめじの味噌汁 ゆで卵 バナナ	根菜のにんにく風味炒め 豆腐のすまし汁 蒸し南瓜 パイナップル
離乳食		おかゆ・玉ねぎの味噌汁	納豆がゆ・豆苗スープ	パンがゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・豆腐のすまし汁
つくしおやつ		★黒糖パン	★りんごのくずもち	クラッカー・紫いもチップ	いりこ・カレースナック	やさいスナック
たんぼぼおやつ				クラッカー		

※20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。

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※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。

<食事で体を温めよう！>

体が温まり全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われており、冬が旬の野菜には体を温めるものが多いです。
(白菜・大根・人参・ねぎ・レンコン・里芋など)
ただし、大根や白菜など水分が多い野菜は生で食べると体を冷やしてしまうので、鍋料理や煮込みうどん、汁物などがおすすめです。
特に朝は一日の中で最も体温が下がります。
味噌汁やスープなどで体を温めて一日をスタートしましょう。

