

2月給食献立表

ちどり第2保育所
令和6年1月31日発行

月	火	水	木	金	土
			1日	2日 節分	3日
 <h3>おやつ役割</h3> <p>子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつにはそれを補う4回目の食事としての役割があります。</p> 			ごはん カルシウムふりかけ 豆腐のあんかけ 山芋のコロコロサラダ のっぺい汁 	恵方巻き 大豆サラダ いわしのつみれ汁 果物	鶏そぼろ丼 しめじの味噌汁
5日	6日	7日	8日	9日	10日
焼きそば もやしのナムル 中華スープ	ごはん 肉豆腐 キャベツのお浸し なめこの味噌汁 果物	麦ごはん 魚のおろし煮 ◇梅サラダ えのきのすまし汁 果物	食パン ポークチャップ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	ナン♪ 宏大君 ドライカレー ヨーグルト和え	えびピラフ かぶのスープ
○ツナと塩昆布の おにぎり	○きなこ蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳 ◇野菜スティック	○マカロニ安倍川 牛乳	○塩キャラメルチップス 牛乳	パン 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日 誕生会	17日
振替休日 	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え けんちん汁	食パン 豆腐とエビの ケチャップ煮 ◇ごぼうサラダ コーンスープ 果物	納豆ごはん 魚の照り焼き かぶの酢の物 豆腐のすまし汁 果物	赤飯 鶏のから揚げ ◇かみかみサラダ じゃが芋とベーコンの 味噌汁 果物	ガパオライス キャベツスープ
	ヨーグルト とろペー	菓子 牛乳	○クッキー♪ 李仁君 牛乳	○プリンアラモード	パン 牛乳
19日	20日	21日	22日	23日	24日
五目うどん ◇きんぴらごぼう ◇切干大根と ひじきのサラダ	ごはん 魚の西京焼き オーロラサラダ はんぺんのすまし汁 果物	中華丼 ひじきの華風和え ワンタンスープ 果物	弁当日 	天皇誕生日 	豚丼 わかめの味噌汁
○菜飯おにぎり	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	フライドポテト 牛乳	菓子 牛乳		パン 牛乳
26日	27日	28日	29日	2月が旬の魚 サバ サバにもさまざまな種類がありますが、一般的に食べられているのがマサバという種類のサバです。12月から2月に獲れるマサバは「寒サバ」と呼ばれ、もっとも脂がのっていておいしい時期です。サバに含まれる必須脂肪酸(EPA・DHA)は、血液をさらさらにする効果や、脳の活性化をサポートする効果があるといわれています。また、丈夫な骨を作るために欠かせない、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども含まれています。	
肉味噌ラーメン 中華風和え物 ◇ごぼうのごまよごし	ごはん 魚の味噌煮 ◇切干大根の ツナカレー煮 白菜のすまし汁 果物 	ごはん 豆腐のふんわり揚げ かぼちゃサラダ ごぼうのスープ 果物	ハヤシライス♪ 悠羽君 ひじきと枝豆のサラダ ◇焼きししゃも 果物		
○そぼろおにぎり	○お麩ラスク 牛乳	○スティックパイ 牛乳	○韓国風おやき 牛乳		

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。