



# 2月の献立表

令和元年度



千波保育園

月	火	水	木	金	土
					1
				ちゅうしょく	ツナピラフ やさいソテー
			☆献立は食材により 変更することがあります	10じのおやつ	むぎちや
				3じのおやつ	かし にゅういんりょう
					りにゅうしょく
3	4	5	6	7	8
せつぶんごはん みかん すまじる	こめこパン スコッちうずら ごまずあえ すまじる	わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	ゴマロール さかなのねぎみそやき ちゅうかあえ スープ	わふうスパゲッティー ほしポテ ヨーグルト スープ	ウインナーのピラフ やさいのサラダ
ぎゅうにゅう ふくまめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホイップヨーグルト	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	スキムミルク おでん	バナナミルク ふかしいも ぎゅうにゅう	むぎちや かし にゅういんりょう
おかげ やさいに・とうふに	おかげ やさいに・ひきにくに	おかげ やさいに・ふに	おかげ やさいに・にざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	
10	11	12	13	14	15
さけごはん きりこんぶのにもの みそしる	けんこくねんのひ	ハムライス ほうれんそうのソテー <sup>1</sup> すまじる	きのこあんかけうどん さつまいものサラダ ヨーグルト	こくとうパン ハートのコロッケ にんじんサラダ すまじる	まぜごはん にもの
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう		ぎゅうにゅう やさいドーナツ ぎゅうにゅう	スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ココアのプリン	むぎちや かし にゅういんりょう
おかげ やさいに・にざかな		おかげ やさいに・ふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかげ やさいに・とうふに	
17	18	19	20	21	22
とりごぼうごはん がんもどきのにもの みそしる	ツナピラフ もやしとウインナーの ソテー <sup>1</sup> すまじる	ロールパン さけのフライ はるさめサラダ すまじる	ホワイトブレット れんこんの ハンバーグ わかめのあえもの スープ	スパゲッティー ナポリタン チキンナゲット ヨーグルト スープ	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ ヨーグルト
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう ピーチゼリー	スキムミルク ケー <sup>2</sup> ぎゅうにゅう	いちごミルク カレーケーキサレ ぎゅうにゅう	むぎちや かし にゅういんりょう
おかげ やさいに・とうふに	おかげ やさいに・ふに	おかげ やさいに・にざかな	おかげ やさいに・ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
24	25	26	27	28	29
ふりかえきゅうじつ	ごはん マー婆ーどうふ つけもの みそしる	こめこパン さつまいもの はさみあげ だいこんサラダ すまじる	ひじきごはん さといもとだいこんの にもの みそしる	けんちんうどん もやしのサラダ ヨーグルト	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ ヨーグルト
	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう メロンパン ぎゅうにゅう	ココアミルク たこやき ぎゅうにゅう	むぎちや かし にゅういんりょう
	おかげ やさいに・とうふに	おかげ やさいに・ひきにくに	おかげ やさいに・にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	

# 給食だより



2月の目標

食事マナーの総仕上げをする



## 食事のあいさつはしていますか？

### いただきます

自然への恩恵、米や野菜などを作った人、料理を作ってくれた人への感謝など様々な感謝の気持ちが込められています。



### ごちそうさま

「馳走」とは食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められています。



## 豆を食べよう



- 豆にはたくさんの種類があり、様々な料理や加工食品などに利用されます。
- 豆はタンパク質やビタミンなど多くの栄養が詰まっています。
- 積極的に食べてもらいたい食品ですね。

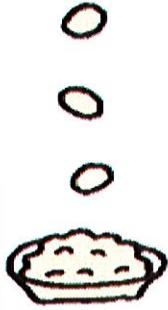


### タンパク質

主に体を作る栄養素。大豆などに多く含まれています。

### 炭水化物

主にエネルギーになる栄養素。小豆やえんどうなど大豆以外の豆に多く含まれています。



### ビタミン・無機質

糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

### 食物繊維

多くの豆は脂質が少ないと、コレステロールの吸収をゆっくりにする効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。



### 給食室から

まだまだ寒い日が続きますね。寒い季節温かいものを食べて乗り切りましょう！

冬野菜がたくさん入ったお鍋やおでんなどは、体がとても温まりますね。

今月の給食にも野菜がたくさん入った献立がいろいろあります。

残さず食べると栄養がバランス良く摂れて、風邪予防にもなりますよ！

