

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツがお菓子です。

2月

給食だより

豊里幼稚園

令和8年2月1日

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。

2月3日は節分です。「鬼は〜外！福は〜内！」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。節分には季節をわけるという意味があります。

園の給食では「鬼さんライス」を予定しています。もりもり食べて心の中の悪い鬼を追い払い、元気な笑顔になってくれることを願っています。

季節の変わり目は体調をくずしやすいので、食事は栄養のあるものしっかり食べて元気に春を迎えましょう。

今月のねらい

- *体を温める根菜類・冬野菜をしっかりと食べる。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。
- *食事のマナーを身につける。

今月の行事食

3日（火）節分

27日（金）お誕生日会

園児のみご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。

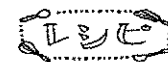
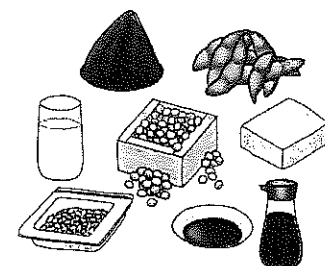


「大豆の栄養ってすごい！」

節分で豆まきを行うときに使う大豆。大豆は別名「畑の肉」ともいわれ、栄養豊富な食材です。たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン・ミネラルを豊富にふくんでいます。特に穀類に少ない「リジン」というたんぱく質を多く含んでいるために、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。ご飯と味噌汁の組み合わせは理にかなっているといえますね。

☆注目大豆の成分☆

- ・レシチン・・・コレステロール値を下げたり、脳の活性化につながります。
- ・鉄・・・貧血を防ぎます。
- ・食物繊維・・・おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。
- ・イソフラボン・・・骨を丈夫にする働きがあります。
- ・サポニン・・・免疫力をアップする働きがあります。



和風ハンバーグ

〈材料1人分〉

ひじき…0.3g 水…1g
豚ミンチ…45g しょうゆ…2g
豆腐…20g みりん…0.5g
玉葱…20g 砂糖…0.5g
卵…8g 水溶き片栗粉…適量
パン粉…5g 生姜すりおろし…1g
酒…1g しょうゆ…2g

- ①ひじきは水に戻し洗っておく。
- ②玉葱はみじん切りにする。
- ③ボールに手でつぶした豆腐、A以外の材料を入れて、よくこねてハンバーグの形を作る。
- ④フライパンを熱し、③を焼く。両面焼けたらふたをして弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤Aを鍋にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼けたハンバーグを皿に盛り、たれをかけて完成。

ひじき、豆腐が入ったハンバーグ。軟らかくて栄養満点です！

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
2	月	洋風厚焼き玉子 豆乳みそ汁 青菜の白和え みかん	卵 鶏ミンチ 干しいたけ 玉葱 卵 牛乳 ケチャップ/大根 人参 豆乳 みそ/ほうれん草 豆腐 人参 白菜 すりごま/みかん	牛乳 さつまいも クッキー	牛乳 さつまいも クッキー
3	火	♪節分♪	鬼さんライス いわしのパン粉焼き ブロッコリーちりめん和え みそ汁 ゼリー（バナナ）	牛乳 大豆の スコーン	牛乳 大豆の スコーン
4	水	華焼売 厚揚げの卵とじ すまし汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮/厚揚げ 玉葱 人参 卵 いんげん/玉葱 麩 人参 葱/パナナ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ホットドッグ
5	木	油淋鶏 ごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 葱 片栗粉/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/南瓜 豆腐 人参 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	金	赤魚のソース煮 ジャーマンポテト コンソメスープ みかん	赤魚（白身魚）ウスター/じゃがいも 玉葱 ツナ いんげん /大根 人参 玉葱 豆腐 葱 コンソメ/みかん	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
9	月	カレーシチュー キャベツサラダ ウィンナー パナナ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ にんにく/コーン キャベツ わかめ 人参/ウィンナー /パナナ	牛乳 きなこ クリームサンド	牛乳 きなこ クリームサンド
10	火	ホイコーロー 中華スパゲティ 豆腐のスープ みかん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ にら みそ にんにく/スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 人参 ほうれん草 鶏ガラ/ みかん	牛乳 ごまドーナツ	牛乳 ごまドーナツ
11	水	建国記念日			
12	木	鯖のみそ煮 白雪サラダ じゃがバターみそ汁 みかん	鯖（白身）生姜 みそ/おから 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ /じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 バター みそ みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	チーズ入りミートローフ 三色和え 白菜とベーコンのスープ パナナ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 卵 牛乳 チーズケチャップ /卵 人参 キャベツ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン/パナナ	牛乳 クッキー （きく組クッキング）	牛乳 クッキー
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	豚肉のごまみそ焼き 梅おかか和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ えのき みそ ごま/ほうれん草 人参 もやし 梅肉 糸けすり/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 ぼうしパン	牛乳 ぼうしパン
17	火	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油/はんぺん 玉葱 ほうれん草 /パナナ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
18	水	鯖の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	鯖（白身）生姜 にんにく ごま ごま油/人参 ビーマン 卵 ツナ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 豆腐マフィン	牛乳 豆腐マフィン
19	木	酢豚 南瓜のパン粉焼き 豆腐の吉野汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ たけのこ ビーマン にんにく ケチャップ/南瓜 パン粉 パセリ 粉チーズ/豆腐 たまねぎ かにかま 葱 片栗粉/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	金	ビーフシチュー チキンナゲット きつねサラダ りんご	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー ビーフシチュールウ /チキンナゲット/大根 胡瓜 揚げ/りんご	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	天皇誕生日 振替休日			
24	火	たらのかば焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ パナナ	たら（白身）生姜 片栗粉/ひじき ツナ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ/豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/パナナ	牛乳 キャラット ケーキ	牛乳 キャラット ケーキ
25	水	ポテトグラタン 甘酢和え わかめスープ オレンジ	豚ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 ほうれん草 牛乳 バター 小麦粉 粉チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま /わかめ 玉葱 豆腐 葱 ゴマ/オレンジ	鶏そぼろ ご飯	鶏そぼろ ご飯
26	木	肉うどん さつまいもオレンジ煮 おかか和え オレンジ	うどん 豚肉 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱/さつまいも オレンジジュース/ブロッコリー 人参 胡瓜 糸けすり/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
27	金	♪お誕生日会♪	あけぼのご飯 チキン南蛮 ほうれん草のナムル 冬野菜のコロコロポトフ ゼリー（バナナ）	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。
都合により、献立を変更することがあります。