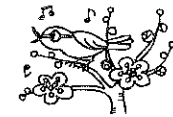




2月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

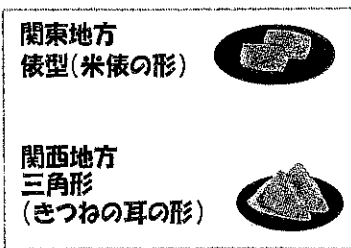
日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、ほうれん草とえのき草のおかか和え、くだもの	◎コーンスターチ、◎小麦粉、◎粉糖、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎バター、かつお節、赤みそ、◎牛乳	くだもの、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	15 水	ごはん、みそ汁、鶏肉とコーンのカップ焼き、切干大根の旨煮、くだもの	◎小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、◎油、砂糖、油、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、油揚げ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	◎牛乳、◎牛乳、◎マーラーカオ
02 木	ごはん、みそ汁、千草卵焼き、筑前煮、くだもの	◎小麦粉、さといも、板こんにゃく、◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、卵、◎調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、かまぼこ、◎バター、◎牛乳	くだもの、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、◎マーレード、いんげん、ごぼう、しいたけ、カットわかめ	16 木	ごはん、豆乳スープ、赤魚のポン酢ソース、マーボー大根、くだもの	◎砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉、米	豆乳、◎ヨーグルト(無糖)、あかうお、◎生クリーム、豚ひき肉、赤みそ、◎ゼラチン、◎牛乳	くだもの、はくさい、だいこん、たまねぎ、◎ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、◎レモン果汁、にんにく、しょうが	◎牛乳、◎お茶、◎レアヨーグルトケーキ
03 金	節分 ごはん、はくさいスープ、いわしの三色丼、れんこんマヨ和え、くだもの	◎米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、◎ごま、◎砂糖、米	いわし、◎蒸し大豆、ウインナー、◎しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎ちくわ、◎牛乳	くだもの、れんこん、ほうれん草、コーン缶、にんじん、はくさい、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	17 金	愛情の日 	◎砂糖、パイ生地	◎牛乳、◎牛乳	◎りんご	◎牛乳、◎牛乳、◎アップルパイ
04 土	ごはん、みそ汁、ツナのみそから井、くだもの	◎砂糖、ごま油、米	◎牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	くだもの、ごまつな、もやし、にんじん、カットわかめ	18 土	ごはん、かき玉汁、ピピンパ、くだもの	◎ごま、片栗粉、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎ゼラチン、◎牛乳	くだもの、◎オレンジ濃縮果汁、もやし、ごまつな、◎みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、◎牛乳、◎オレンジゼリー
06 月	ごはん、みそ汁、チンジャオロース、南瓜とじゃが芋のサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、米	◎牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎生クリーム、ハム、◎牛乳	くだもの、もやし、かぼちゃ、にんじん、◎りんご、たまねぎ、ピーマン、◎みかん缶、きゅうり、ごぼう、ねぎ	20 月	ごはん、吉野汁、さけのちゃんちゃん焼き、かぶのサラダ、くだもの	◎小麦粉、◎さつまいも、◎砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、片栗粉、米	◎牛乳、さけ、◎バター、◎卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、かぶ、葉、だいこん、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、ごまつな、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ひじき	◎牛乳、◎牛乳、◎さつまいものケーキ
07 火	ごはん、すまし汁、さばの竜田揚げ、白菜のごまあえ、くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、◎三温糖、油、片栗粉、ごま、砂糖、米	◎牛乳、◎牛乳、さば、◎卵、◎バター、油揚げ	はくさい、くだもの、たまねぎ、◎にんじん、カットわかめ、塩こんぶ	21 火	ごはん、中華スープ、チャプチェ、もやしのナムル、くだもの	◎食パン、じゃがいも、はるさめ、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、米	◎牛乳、牛肉(肩)、◎豆乳、◎卵、ハム、◎牛乳	くだもの、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎牛乳、◎豆乳フレンチトースト
08 水	ごはん、中華スープ、肉団子のほくほく煮、わかめサラダ、くだもの	◎食パン、◎マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、◎牛乳	みかん、だいこん、◎コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごまつな、カットわかめ、ねぎ、しょうが	22 水	ごはん、みそ汁、あじのさっぱり甘酢ソース、キャベツとウインナーの蒸し煮、くだもの	◎じゃがいも、油、◎油、片栗粉、砂糖、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、あじ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎あおのり	◎牛乳、◎飲むヨーグルト、◎フライドポテト
09 木	お誕生日会 ごはん、みそ汁、焼きそば、鶏の唐揚げ&ブロッコリー、お楽しみデザート	焼きそばめん、◎ホットケーキ、油、片栗粉、天かす、◎三温糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、◎バター、かつお節、◎牛乳	◎りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、あおのり	24 金	ハンガリー料理 ごはん、インゲン豆のポタージュスープ、パプリカ・シチュ・チルケ(鶏のパプリカ煮込み)、ハンガリー風サラダ、くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、◎黒砂糖、◎ねりごま、油、マヨネーズ、片栗粉、米	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、いんげんまめ(ゆで)、◎バター、◎きな粉、ペーコン、生クリーム、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、コーン缶、にんじん、にんにく	◎牛乳、◎牛乳、◎ハンガリーのクッキー
10 金	ごはん、みそ汁、白身魚のムニエル、タルタルソース、ひじきの炒り煮、くだもの	◎米、さといも、マヨネーズ、小麦粉、◎砂糖、砂糖、油、◎黒ごま、米	たら、◎油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、◎バター、ちくわ、◎牛乳	くだもの、にんじん、ひじき、たまねぎ、ねぎ	25 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	◎米粉、◎黒砂糖、米粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳、◎牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、えのきたけ、しめじ	◎牛乳、◎牛乳、◎黒糖蒸しパン
13 月	ふるさと給食 ごはん、こんこんカレー、キャベツのサラダ、くだもの	◎白玉粉、小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、油、米	◎牛乳、豚肉(もも)、◎木綿豆腐、ウインナー、◎きな粉、◎牛乳	くだもの、だいこん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、しょうが、にんにく	27 月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、白身魚のにしき焼き、鶏肉とれんこんの煮物、くだもの	◎コーンフレーク、マヨネーズ、◎油、油、砂糖、米	◎牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	くだもの、れんこん、にんじん、いんげん、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ	◎牛乳、◎牛乳、◎マシュマロサクサクボール
14 火	ごはん、肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、白菜とツナのごま和え、くだもの	ゆでうどん、◎小麦粉、◎砂糖、油、小麦粉、ごま、砂糖、米	◎牛乳、ちくわ、牛肉(肩)、◎無塩バター、かまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳	くだもの、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あおのり	28 火	ごはん、冬野菜のクリームライス、スパゲティのサラダ、くだもの	◎米粉、さといも、スパゲティ、◎砂糖、◎油、米粉、油、オリブ油、砂糖、米	◎牛乳、豆乳、◎豆乳、鶏もも肉、◎つぶしあん(砂糖添加)、ウインナー、◎牛乳	くだもの、クリームコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、きゅうり、にんにく	◎牛乳、◎牛乳、◎米粉あずき蒸しパン

涅槃会 (ねはんえ) 2月15日

仏教では、ブツタ (お釈迦さま) の死を単なる死とせず、永遠の真理であるさとりの世界に帰られた (涅槃) として、この日をおつとめします。

東西で違う? いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり (= 稻生り・稻成り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。今年の初午は 2月5日です。ちなみに、全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。



寒い時期にも...水分補給が大切です。

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



~認定こども園・保育所 せらのふるさと給食~

今月のせら食材

 いちご れんこん
 ・鶏肉とれんこんの煮物
 ・こんこんカレー