



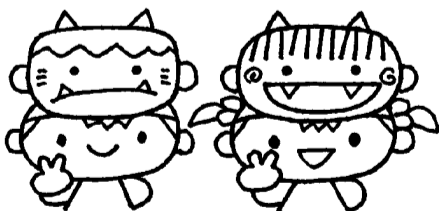
# 2月給食献立表



かすが保育園  
いちご保育室

平成30年度

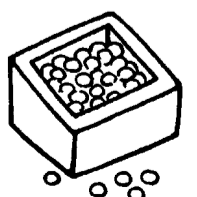
日	曜	9時おやつ	昼食	3時おやつ	6時おやつ	
1	金	牛乳 せんべい	にんじんごはん いり鶏 はんぺんサラダ 豚汁	麦茶 煮干し みかん	牛乳 クラッカー	
2	土	牛乳 クッキー	煮込みうどん ウィンナーとアスパラソテー ごま和え	麦茶 せんべい	牛乳 メロンパン	
4	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 野菜の五目煮 チキンサラダ すまし汁	牛乳 ホットドック	麦茶 アスパラビスケット	
5	火	ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	麦茶 チーズ いちご	牛乳 ミニクリームパン	
6	水	牛乳 動物ビスケット	黒糖ロール 肉団子のスープ タラマカサラダ バナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 クッキー	
7	木	牛乳 エビチップ	ごはん 豚肉のリンゴソースかけ 春雨サラダ すまし汁	麦茶 肉まん	麦茶 わかめごはん	
8	金	牛乳 クッキー	たぬきうどん 五色きんぴら ブロッコリーの焼き豚和え	牛乳 ビスケット	麦茶 小魚せんべい	
9	土	牛乳 鈴カステラ	ごはん 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 ミニクリームパン	麦茶 リンゴ	
12	火	ヨーグルト	ごはん 大根と高野豆腐の煮物 中華風サラダ みそ汁	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 ビスコ	
13	水	牛乳 ビスコ	わかめうどん ウィンナーとアスパラソテー 小松菜サラダ みかん	牛乳 ジャムサンド	麦茶 せんべい	
14	木	チーズ りんご	ブドーロール イタリアンチキン ブロッコリーとハムのサラダ スープ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鈴カステラ	
15	金	牛乳 クラッカー	カレーライス 中華風サラダ 牛乳 チーズ	麦茶 せんべい	麦茶 みかん	
16	土	<b>かすかのつどい</b>				
18	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩焼き 五色きんぴら みそ汁	麦茶 きなこにぎり	牛乳 クッキー	
19	火	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが カリフラワー入りチキンサラダ すまし汁	牛乳 マシュマロリッツ	牛乳 メロンパン	
20	水	牛乳 動物ビスケット	バターロール かぶと鱈のシチュー マカロニサラダ ミントマト	麦茶 チーズ みかん	麦茶 エビチップ	
21	木	牛乳 鈴カステラ	ごはん さばの南蛮漬け ブロッコリーの焼き豚和え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 ふりかけごはん	
22	金	牛乳 クッキー	カレーソーススパゲティ フレンチサラダ 牛乳 みかん	麦茶 煮干し せんべい	牛乳 動物ビスケット	
23	土	牛乳 Caせんべい	食パン フランクフルトとじゃが芋のソテー スープ りんご	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり	
25	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鮭のさざれ焼き もやしのカレーサラダ みそ汁		牛乳 鈴カステラ	
26	火	ヨーグルト	きつねうどん さつま揚げのきんぴら なめたけ和え	牛乳 フレンチトースト	麦茶 Caせんべい	
27	水	牛乳 ビスケット	黒糖ロール 鶏のハーブ焼き ポテトサラダ チーズ スープ	麦茶 五平もち	牛乳 クラッカー	
28	木	チーズ バナナ	ふりかけごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁	ビスケット ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	



暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さは続きそうです。さらに空気がとても乾燥していますので風邪やインフルエンザなど油断はできませんね。帰宅後と食事の前も必ず手洗いうがいを心掛け、食事と睡眠をたっぷりとり、寒さが厳しい冬を乗り越えていきましょう。

## 風邪に強い免疫アップの食事

ビタミンA・Cを含む緑葉色野菜や果物はウイルスに対する粘膜お免疫を高めます。これに良質のたんぱく質を含む、卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせ体力をつけましょう。



ほうれん草

かぼちゃ

いちご

みかん