

2月 給食献立予定表

2021年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	火	ヨーグルト	ごはん	鮭の西京焼き チキンサラダ すまし汁	麦茶 肉まん	牛乳 かりんとう
2	水	牛乳 エビチップ	パン フティボワン	肉団子スープ ポテトサラダ いちご	牛乳 Caせんべい	麦茶 鈴カステラ
3	木	牛乳 源氏パイ	カレーソース スパゲッティ	ブロッコリーのかんきつ風味サラダ ミニトマト 牛乳	麦茶 鬼まんじゅう	麦茶 バナナ
4	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん	野菜の五目煮 納豆と切り干し和え みそ汁	麦茶 クラッカー コーンスープ	牛乳 パン・オレ
5	土	牛乳 かりんとう	ごはん	回鍋肉 じゃがいものごま和え スープ	牛乳 アスパラビスケット	麦茶 せんべい
7	月	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん	五色きんぴら キャベツの塩昆布和え	麦茶 みそポテト	牛乳 ビスコ
8	火	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	さばのカレー竜田揚げ 人参サラダ すまし汁	牛乳 レーズンスコーン	麦茶 エビチップ
9	水	ヨーグルト	パン ナチュラル	ポトフ カリフラワー入りチキンサラダ オレンジ	麦茶 大根のツナ煮	牛乳 ウェハース
10	木	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	牛乳 かりんとう	麦茶 わかめごはん
12	土	牛乳 クッキー	ごはん	肉じゃが かまぼこのマヨネーズ和え みそ汁	麦茶 ビスコ	牛乳 源氏パイ
14	月	牛乳 バナナ	麦ごはん	鮭の塩焼き もやしのカレーサラダ すまし汁	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 動物ビスケット
15	火	牛乳 ウェハース	パン ライスファイン	鶏肉のイタリアンソースかけ かぼちゃサラダ スープ	麦茶 きつねにぎり	牛乳 クッキー
16	水	牛乳 アスパラビスケット	ふりかけごはん	鶏肉と大根の五目煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 源氏パイ	麦茶 せんべい
17	木	ヨーグルト	肉うどん	ウィンナーとキャベツ炒め もやしのごま和え	麦茶 衣かつぎ	牛乳 クラッカー
18	金	牛乳 かりんとう	ごはん	レバーの唐揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 かおりごはん
19	土	牛乳 ビスコ	チキンライス	フレンチサラダ オニオンスープ いちご	麦茶 鈴カステラ	牛乳 ウェハース
21	月	牛乳 クッキー	麦ごはん	鶏の唐揚げ 小松菜とじゃこのサラダ ほうとう風みそ汁	牛乳 ほうれん草カップケーキ	麦茶 アスパラビスケット
22	火	麦茶 源氏パイ	パン 無添加食パン	ホワイトシチュー バナナ チーズ	麦茶 アゼロラゼリー	麦茶 かりんとう
24	木	ヨーグルト	関西風たぬきうどん	白身魚のマヨネーズ焼き なめだけ和え	牛乳 ビスケット	麦茶 鈴カステラ
25	金	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん	野菜のそぼろ煮 ごぼうサラダ つみれ汁	★誕生会おやつ★	牛乳 ビスコ
26	土	牛乳 クラッカー	ごはん	さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁	牛乳 マフィン	麦茶 クッキー
28	月	牛乳 動物ビスケット	ごはん	八宝菜 じゃがいものごま和え スープ	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 Caせんべい



《 体を温める食材をとろう 》

食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできる**生姜、ごぼう、人参、ネギ**などの野菜や、味噌・醤油などの**発酵食品**、黒豆、黒砂糖、海藻などの**黒い色の食材**、**赤身の肉や魚**などは体を温めると言われています。

食事に積極的に取り入れてみましょう。



「衣かつぎ」って??
里芋の小芋を皮付きのまま茹でる、又は蒸したもので、切り込みを入れた皮を剥いて食べる料理のこと☆