

2024年2月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2月21日、愛媛県の郷土料理です。みかんの名産地である愛媛県では、給食のメニューとしてもでてくるほどポピュラーなみかんご飯。「いもたき」里芋、油揚げ、鶏肉、こんにゃくなど、新鮮な材料を汁で煮る素朴な鍋料理です。養蚕が盛んだった名残りで、白玉団子を入れる風習も残っています。「かんころ」とは、干し芋のことで、干し芋を戻してあんこと丸めて茶巾にします。	寒い日が続いますが、子どもたちは雪が降っても冷たい風が吹いてものびと遊び、その後はしっかり食べて元気な体で毎日を過ごしています。 2月3日は節分です。恵方巻きを食べたり、「福は内、鬼は外」と、邪気をはらう豆まきを楽しむ家庭も多いと思います。2月は、大豆入りのメニューをたくさん取り入れてます。納豆や豆腐も大豆からできていることを知ったり、行事を通して食の大切さにも触れていただきたいと思います。				
1 胚芽入りご飯 米 豚肉 ぶりの香味焼き ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ コロコロサラダ じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩 みそ汁 あおさ たまねぎ 木綿豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	2 豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 じゃがいも ウインナー コーン 食塩 こしょう カキ玉汁 たまねぎ 鶏 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 牛乳	3 和風きのこスープ スパゲティ ベーコン たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき エリンギ コンソメ バター しょうゆ たまねぎ キャベツ クリームコーン 牛乳 水 コンソメ 食塩 バセリ粉 みかん			
5 胚芽入りご飯 米 豚芽米 ぶりの香味焼き ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ コロコロサラダ じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩 みそ汁 あおさ たまねぎ 木綿豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	6 カレーうどん カレーうどん ミモザサラダ ミモザサラダ オレンジ オレンジ	7 おでんバイキング 菜飯 おでん みそ汁 バナナ	8 おでんバイキング 菜飯 おでん みそ汁 バナナ	9 おでんバイキング 菜飯 鶏つくね 五目煮 みそ汁	10 そぼろ丼 米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 た まねぎ にんじん しいたけ はくさい たまねぎ オイスター カツオ・昆 布だし汁 みそ
11 フルーツヨーグルト 牛乳	12 おかかチーズおにぎり 牛乳	13 シーケレットドーナツ♪	14 シーケレットドーナツ♪	15 シーケレットドーナツ♪	16 シーケレットドーナツ♪
17 ブレコギ丼 切り干大根のナムル 中華スープ バナナ	18 ドーナツ 牛乳	19 日本ぐるり ごはんの旅♪(愛媛県)	20 日本ぐるり ごはんの旅♪(愛媛県)	21 日本ぐるり ごはんの旅♪(愛媛県)	22 山本こうすけくんbirthdayリクエストメニュー
23 豚みそ丼 コンソメスープ りんご	24 豚みそ丼 コンソメスープ りんご				
25 胚芽入りご飯 煮込みハンバーグ さつまいのサラダ コンソメスープ	26 シーケレットハンバーグ♪	27 シーケレットハンバーグ♪	28 川端まさとくんbirthdayリクエストメニュー	29 川端まさとくんbirthdayリクエストメニュー	30 食塩の摂りすぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。最近は、外食、お惣菜、スナック菓子など食べる機会が増え、目標量を3g程度上回っている現状があります。子どもたちの健康のためにも「減塩」を意識してできることからやっていきましょう。 減塩の工夫♪ ☆うま味をきかせる。みそ汁に鶏肉や豚肉を入れたり、うみみを入れるとみそが減らせます。 ☆酢、にんにくやしょうがを入れて塩分を減らします。 ☆加工食品を取りすぎない。ハムやウインナーは一度茹でると添加物を落とせます。
31 みたらし団子 牛乳	32 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳	33 シユガーバタートースト 牛乳	34 のりしおポテト 牛乳	35 焼きそば 牛乳	36 麦茶