

平成31年2月

たのしい給食 3号

認定こども園
新宝珠幼稚園

日	献立	おやつ
1日 (金)	チリコンカーン・フレンチサラダ・きのこ汁・ライス	牛乳 りんごのパンケーキ
4日 (月)	チャーハン・温野菜・季節の具だくさんスープ(冬)	牛乳 さつま芋のきな粉がけ
5日 (火)	洋風おでん・もやしのナムル・わかめみそ汁・ライス	牛乳 お菓子
6日 (水)	鶏肉のケチャップ煮・豆腐チャンプル・中華野菜スープ(もやし・人参) ・ライス	牛乳 ホットドッグ
7日 (木)	八宝菜・ブロッコリーのおかか和え・玉子汁・ライス	牛乳 お菓子
8日 (金)	じゃが芋のカレー風味炒め・きゃべつと鶏のささ身サラダ ・洋風野菜スープ(玉ねぎ・人参)・ライス	牛乳 ポンポンドーナッツ
12日 (火)	白身魚のフライ・スパゲティサラダ・中華野菜スープ(白菜・人参) ・ライス	牛乳 お菓子
13日 (水)	豚肉の生姜焼き・小松菜と竹輪の和え物・薄揚げみそ汁(玉ねぎ) ・ライス	牛乳 サンドイッチ
14日 (木)	肉うどん・南瓜煮	牛乳 お菓子
15日 (金)	ポークカレーライス・コーンサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト
18日 (月)	豚肉と野菜の煮込み・ウインナーときゃべつのソテー ・すまし汁(大根・人参)・ライス	牛乳 さつま芋とりんご煮
19日 (火)	ひじきご飯・ほうれん草のごま和え・野菜みそ汁(白菜・人参) ☆お誕生日会 かぼちゃまんじゅう ☆	牛乳 お菓子
20日 (水)	鶏そぼろ丼・じゃが芋の旨煮・中華野菜スープ(チンゲン菜・人参)	牛乳 お好み焼き
21日 (木)	鱈の煮付け・野菜三色和え・豆腐汁・ライス	牛乳 お菓子
22日 (金)	揚げシューマイ・ピーマンの炒め物・わかめスープ	牛乳 ラスク
25日 (月)	焼きそば・高野豆腐と野菜の煮物・洋風野菜スープ(きゃべつ・人参)	牛乳 ホットケーキ
26日 (火)	じゃが芋とベーコンの煮込み・野菜サラダ・卵不使用イエローロール	お茶 味噌たんぼ
27日 (水)	さばの竜田揚げ・切り干し大根の煮物・すまし汁(玉ねぎ・人参) ・ライス	牛乳 お菓子
28日 (木)	牛丼・酢の物・麩みそ汁	牛乳 お菓子

今月の栄養平均値 3号エネルギー494kcal たんぱく質16.7g 脂質12.7g

2月給食だよ!



2月3日は、節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い毎日です。

この時期は、空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためには、帰宅したらすぐに手洗い、うがいをし、適度な水分を取りましょう。うがいの出来ない子は、水分を取るだけでも効果的です。のどの乾燥も風邪をひく原因の一つです。風邪の時の食事は、風邪をひいてのどが痛くて食事ができない時、お粥も嫌がるようなら、お茶やプリン、ゼリーなど、のどを刺激しないもので水分とエネルギーを補給しましょう。

🍷 ホームページに子供達に人気のレシピを掲載しています。お家でも作ってみてください。