



2月の献立



日	月	火	水	木	金	土					
予定献立 食材 おやつ	<p>2月、3月はきりんグループの子どもたちが選んだ「好きな給食」を取り入れた献立になっています。卒園までに食べたいメニューを1つずつリクエストしてもらいました。 ※赤文字がリクエストメニューです。</p>					1 布団持ち帰り ボークカレー 福神漬 レタスサラダ 豆腐のくずあんスープ					
						豚肉 玉葱 レタス					
						牛乳					
						お菓子					
3	節分集会	4	エクササイズ	5	身体測定・スイミング	6	誕生会	7	避難訓練	8	
予定献立	豆ごはん イワシフライ 白菜の浅漬けサラダ さつまいもの甘煮 けんちん汁	親子丼 フロccoliのおかか和え もやし汁	きつねうどん ひじきサラダ しゅうまい	お子様ランチ 		肉じゃが 卵焼き キャベツのゆかり和え えのき汁	鶏そぼろ丼 小松菜のおひたし ニラ汁				
食材	白菜 人参 大根	鶏肉 卵 しいたけ	油揚げ ほうれん草			豚肉 じゃが芋 玉葱	鶏肉 小松菜 ツナ				
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトピザ	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ		牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 お菓子				
10	読み聞かせ	11		12	スイミング	13	食育	14		15	布団持ち帰り
予定献立	カレイのつけ焼き 引き昆布の煮物 もやしの花和え 白菜汁	建国記念日		スパゲティナポリタン シーザーサラダ コンソメスープ	チキンピカタ ポテトサラダ フロccoliのゴマ炒め 冬野菜のミネストローネ 	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 小松菜のしらす炒め 大根汁	鶏そぼろ丼 中華丼 きゅうりのナムル わかめスープ				
食材	カレイ もやし 卵			豚肉 ピーマン 玉葱	鶏肉 かぶ れんこん	豚肉 豆腐 ひじき	豚肉 白菜 人参				
おやつ	牛乳 お菓子			ほうじ茶 五平餅	牛乳 お菓子	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 お菓子				
17		18		19	スイミング	20		21		22	
予定献立	キーマカレー 福神漬 グリーンサラダ たまごスープ	赤魚の西京焼き 里芋の煮物 青菜のゴマ和え 豆腐汁	焼きそば 海藻サラダ はんぺんスープ	野菜そぼろ納豆 もやしのゴマ酢和え ちくわの二色焼き 玉葱汁(麩)	ボークチャップ ミモザサラダ さつまいもの素揚げ えのきスープ 	焼き鳥丼 煮豆 青菜汁					
食材	豚肉 玉葱 いんげん	赤魚 里芋 人参	豚肉 キャベツ もやし	鶏肉 小松菜 大根	豚肉 玉葱 きゅうり	鶏肉 人参 しめじ					
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナケーキ	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 お菓子					
24		25	音楽プログラム	26	スイミング	27		28	城下小交流会(きりんG)	29	布団持ち帰り
予定献立	振替休日		麻婆豆腐 春雨サラダ バイクドじゃが チンゲン菜スープ	みそラーメン 大根の甘酢漬 焼き餃子	鯖の利休焼き ひじきの五目煮 小松菜サラダ かぶ汁	鶏肉の照り焼き りんごコールスロー チーズ オニオンスープ 	豚丼 青菜のなめたけ和え わかめ汁				
食材			豚肉 豆腐 長葱	豚肉 キャベツ ニラ	鯖 ゴマ ひじき 大豆	鶏肉 チーズ 卵	豚肉 玉葱 ほうれん草				
おやつ			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ワッフル	牛乳 スイートポテト	牛乳 お菓子				

根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカしてくれるようです。暖かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をしょうすに使って、寒い冬を乗り切りましょう。

13日(木)の給食の「冬野菜のミネストローネ」には、かぶとれんこんが入っています。根菜を食べてポカポカに体を温めましょう。

