


H29年2月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	水	焼	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト みそ汁	牛乳	黒糖蒸しパン
2	木	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 大根サラダ みそ汁	牛乳	ホットケーキ
3	金	炒	おにさんライス かぼちゃ含め煮 スープ	牛乳	節分豆・クッキー
4	土	煮	ごはん 煮込みうどん 和え物	牛乳	ココアケーキ
6	月	揚	ごはん チキン南蛮 ごま和え みそ汁	牛乳	わらびもち
7	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 切干大根煮 すまし汁	牛乳	チーズ蒸しパン
8	水	炒	ごはん 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳	ふかし芋
9	木	焼	ごはん 魚のムニエル スパサラダ スープ	牛乳	ぶどうゼリー
10	金	汁	ハヤシライス さっぱり和え スープ 果物	牛乳	かみかみいりこ
11	土		祝日：建国記念の日		
13	月	炒	ごはん 魚の西京焼き 栄養金平 すまし汁	牛乳	お麩ラスク
14	火	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 ほうれん草ごま和え みそ汁	牛乳	ココア蒸しパン
15	水	焼	ごはん ひじきハンバーグ ナポリタン スープ	牛乳	お菓子
16	木	焼	ごはん 焼き魚 炒り鶏 みそ汁	牛乳	甘辛団子
17	金	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ	牛乳	アメリカンドック
18	土	汁	カレーライス コーンフレークサラダ スープ	牛乳	蒸しパン
20	月	汁	ごはん だご汁 きゅうりとハムのごま酢和え 果物	牛乳	金時煮豆
21	火	煮	ごはん 煮魚 小松菜納豆 みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
22	水	炒	ごはん 八宝菜 厚揚げおかか煮 スープ	牛乳	オレンジゼリー
23	木	揚	ごはん 魚のすり身揚げ ビーフンサラダ けんちん汁	牛乳	きなこマカロニ
24	金	煮	 ごはん すき焼き風煮 甘酢和え みそ汁	牛乳	マドレーヌ
25	土	麺	パン ミートスパゲティ ピクルス スープ	牛乳	チーズケーキ
27	月	汁	ごはん クリームシチュー 酢の物 果物	牛乳	スイートポテト
28	火	焼	ごはん 魚の香味焼き 五目大豆煮 みそ汁	牛乳	ドーナツ

はお誕生会メニューです。

2月4日は、立春です。暦の上では春とはいえ、これからが1番寒い季節ですね。

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い福を呼び込みましょう！豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われています。からだに必要なタンパク質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

大豆の効果・効能

からだを温める・脳の活性化・糖の燃焼(ダイエット効果)
 繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)・骨粗しょう症予防・成長の促進 等です。
 上手に大豆を取り入れておいしく食べましょう！！



※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。