



# 2月のこんだて

平成30年1月31日  
開南幼稚園

2月3日は節分ですね。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続きやすいため、病気になるがちです。体の中から邪気を追い払うといった願いを込めて節分があります。今年もまめ(元気)で過ごせるように年の数だけ豆を食べて、寒い冬を乗り切りましょう!



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2/1 (木) 節分メニュー	麦ごはん ししゃもフライ 五目豆煮・みそ汁 果物・牛乳	子持ちししゃも 大豆・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・パン粉 油・こんにゃく	レタス・昆布 人参・しいたけ ゴボウ・玉ねぎ 大根・いよかん	433	17.1
2/5 (月)	麦ごはん 親子煮 さといものみそ炒め 果物・牛乳	鶏肉・卵・ナルト みそ・牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 さといも	玉ねぎ・人参 三つ葉・キウイ	378	14.2
2/6 (火)	麦ごはん 根菜ハンバーグ エッグサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ロースハム・牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・じゃがいも マヨネーズ	れんこん・ゴボウ 玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり バナナ	438	14.2
2/8 (木) 年長リクエスト メニュー	野菜タンメン 揚げギョーザ 果物・牛乳	豚肉・ギョウザ 牛乳	麺・油	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ 長ネギ・にんにく りんご	484	15.3
2/13 (火)	ツナマヨコーントースト 白菜シチュー ココロサラダ 果物・牛乳	ツナ・豚肉 牛乳	食パン・砂糖 マヨネーズ じゃがいも シチュールー	コーン・玉ねぎ 白菜・人参 ブロッコリー かぼちゃ・いよかん ミックスベジ	461	12.4
2/15 (木)	きのこごはん サケフライ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	さけ・油揚げ 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉	しめじ・舞茸 干しいたけ 人参・レタス もやし・ニラ パイン	387	16.6
2/19 (月)	わかめごはん 肉じゃが 青菜とコーンのお浸し 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 じゃがいも・しらたき 砂糖	玉ねぎ・人参 炊き込みわかめ ポエム・コーン りんご	375	10
2/20 (火) おにぎり メニュー	おにぎり・おほか ハムカツ さつま汁 果物・牛乳	かつおぶし ハム・鶏肉・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦 砂糖・油・天ぷら粉 パン粉・さつまいも こんにゃく	ブロッコリー 大根・しめじ・人参 ゴボウ・長ネギ バナナ	459	14
2/22 (木)	カレーうどん 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	乾めん カレールー・砂糖	人参・玉ねぎ 長ネギ・大根 グリーンピース りんご・パイン	387	10.4
2/26 (月)	麦ごはん ひとくちカツ 干草和え 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・ごま油	キャベツ・もやし 人参・春雨・ポエム ボンカン	376	12.2
2/27 (火)	麦ごはん サバの塩焼き ゴボウサラダ みそ汁 果物・牛乳	サバ・油揚げ ちくわ・味噌・牛乳	米・麦 マヨネーズ じゃがいも・砂糖	ゴボウ・人参 玉ねぎ・バナナ	409	18.1

1月の食品放射能検査は、水・牛乳を含め不検出でした。 ※材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

## ノロウイルス・インフルエンザ等の感染症に注意

- おうちの方も含め「手洗い」・「うがい」をしましょう。
  - 家族で健康チェックをしましょう。菌を持ち込んだり、広まることが予防できます。早めの受診もおすすめします。
- みんなで、体調管理に気をつけて寒い冬を乗り切りましょう。

## おにぎり給食

2/20(火)はおにぎり給食の日です。今回はラップを使っておにぎりに具を入れて挑戦してみます。みんな具がかくれるように上手ににぎれるかな？

おうちでもおやつの時間に楽しくおにぎりを作るのも良いですね。