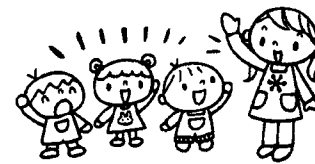




2月の献立表



令和4年2月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	1 えびグラタン 金平ごぼう キウイフルーツ △ 清汁(わかめ・玉葱) 湯豆腐	2 だぶ 和風もやしサラダ オレンジ かまぼこ 鶏肉・椎茸 れんこん 竹の子 こんにやく 手鞠麩	3 青・黄・白・桃組→箸のみ ・ロールパン・人参ポタージュ ・鬼バーグ・カラフル野菜 バナナ	4 高野豆腐のラザニア わかめの和え物 みかん △ 味噌汁(ほうれん草・もやし) ジャーマンポテト	5 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 りんご △ 清汁(麩・もやし)
3歳未満児追加食		ココアミルク・おかし	のり巻きおにぎり、水餃子	すり身棒フライ	ミルク・おかし	
おやつ			ミルク・おかし	お茶 ミニ恵方巻き		
3歳以上児	7 和風卵とじ 南瓜の天ぷら オレンジ	8 鮭の西京焼き 青菜の土佐和え コーンポタージュ・りんご △ 味噌汁(茄子・うす揚げ) れんこんお焼き	9 カレーシチュー カラフルドレッシング和え キウイフルーツ カレーライス、ベーコン巻き	10 春巻き ポテトサラダ トマト・みかん 豚ミンチ もやし 人参 春巻きの皮 △ 清汁(ほうれん草・しめじ) 旨煮	11 建国記念の日 	12 かき玉ラーメン わかめのみぞれ和え バナナ △ 南瓜バター
3歳未満児追加食	牛乳・フルーツサンド	ミルク・おかし	お茶・豆腐団子	ミルク・おかし		
3歳以上児	14 コロッセ 茹で野菜の和え物 りんご △ 味噌汁(しめじ・切干大根) きびなごの煮付	15【おたのしみランチ】 ・えびすり身フライ・じゃこ酢和え ・ハンバーグ・スパゲティサラダ ・厚揚げ煮・メロン・みかん わかめご飯、清汁(オクラ・玉葱)	16 豚汁 海藻サラダ オレンジ △ 五目揚げ	17 鶏肉のチーズ焼き 小松菜ののり酢和え バナナ △ わかめスープ(わかめ・玉葱) 中華旨煮	18 おでん風煮 中華きゅうり みかん 牛肉 天ぷら 卵・昆布 大根・里芋 しらたき △ 味噌汁(キャベツ・しめじ) ウインナー	19 カレーうどん 大根の酢の物 キウイフルーツ △ 小倉煮
3歳未満児追加食	ミルク・おかし	お茶・芋かりんとう	ミルク・おかし	牛乳・チーズケーキ	ミルク・おかし	
3歳以上児	21 卵のココット蒸し ひじきの炒め煮 キウイフルーツ 合挽肉 卵・人参 パセリ 椎茸 玉葱	22 キスの天ぷら 野菜炒め 煮豆・バナナ △ 豆腐スープ(高野豆腐・玉葱) 納豆和え	23 天皇誕生日 	24 吉野煮 春雨の酢の物 みかん △ 味噌汁(大根・セロリ) あさりの酒蒸し	25【誕生会】 おから揚げボール キャベツの磯和え りんご 鮭菜飯、清汁(小松菜・えのき) 干草焼き	26 焼きビーフン きゅうりの酢漬け バナナ △ トマトスープ(トマト・玉葱)
3歳未満児追加食	牛乳・シュガーボールクッキー	ミルク・おかし		お茶・ミルクもち	牛乳・ショートケーキ	
3歳以上児	28 つるるん野菜チャイナ 里芋の甘煮 オレンジ △ 味噌汁(厚揚げ・もやし) しゅうまい	◎『大豆』のおはなし 大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。たくさんの質の他にも、「食物繊維」、「カルシウム」、「ビタミンB群」、「鉄」などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。 大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスが良くなります。そのため、和食の基本であるご飯とみそ汁の組み合わせは理を尽くすのにかなっているのです。大豆からはいろいろな大豆製品(豆腐・納豆など)作られています。ぜひ、食卓に多く取り入れていきましょう。				
3歳未満児追加食	牛乳・りんご蒸しパン					
おやつ						