

2月の給食だよ



『風邪に負けない体力づくりには、たっぷりの睡眠と栄養を！！』

夜は免疫を高める細胞が活発になるとき。十分に睡眠と栄養を摂って、風邪をひきにくい、風邪をひいても早く治せる体力をつけましょう。

(特に、朝ごはんは大切です。しっかり食べて登園しましょう。)

平成 25 年 2 月 1 日 小久保保育園

日	曜	献立名	未満児おやつ	全児おやつ
1	金	肉団子の甘酢あんかけ・ほうれん草のおひたし・小女子の佃煮・みそ汁・果物	ウエハース	牛乳・小魚せんべい
2	土	太巻き・アメリカンドック・里いもと人参の煮物・ワカメスープ・みかん	牛乳	ジュース・落花生
4	月	クリームシチュー・大根サラダ・果物	ビスケット	牛乳・かぶき揚げ
5	火	きんぴらごぼう・ポテトサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物	牛乳	コーヒートマト・バターせんべい
6	水	エビチャーハン・さつま揚げとつきごんの煮物・卵スープ・果物	クラッカー	牛乳・ポタポタ焼き
7	木	さつまいもといかの天ぷら・みかん入春雨の酢の物・みそ汁・果物	牛乳	コーヒートマト・しょう油せんべい
8	金	うずら卵の甘煮・マカロニサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物	ウエハース	牛乳・チーズクラッカー
9	土	チャーシュー麺・かぼちゃの甘煮・果物	牛乳	ジュース・チョコパン
12	火	カレーライス・福神漬・わかめサラダ・果物	牛乳	コーヒートマト・サラダせんべい
13	水	マーボ豆腐・ブロッコリーのごま油あえ・こんにゃくごんぶ・みそ汁・果物	ビスケット	牛乳・クリームクラッカー
14	木	ふわふわ卵焼き・人参の甘煮・ポークウインナー・みそ汁・果物	牛乳	コーヒートマト・チョコクッキー
15	金	野菜ギョーザ・ほうれん草の白ごまあえ・ミニトマト・みそ汁・果物	クラッカー	牛乳・ポタポタ焼き
16	土	ワンタンスープ・ちくわとこんにゃくの煮物・漬け物・果物	ウエハース	ヨーグルト
18	月	コーン入りクリームシチュー・フルーツサラダ・黒糖ロールパン・果物	ビスケット	牛乳・黒糖せんべい
19	火	エビフライ・キャベツサラダ・赤ウインナーの甘煮・みそ汁	牛乳	コーヒートマト・ごませんべい
20	水	手作り弁当・みそ汁	クラッカー	牛乳・おからドーナツ
21	木	卵焼き・ほうれん草のしらす干しあえ・ミニトマト・みそ汁	牛乳	コーヒートマト・のりせんべい
22	金	トンカツ・キャベツサラダ・トマト・みそ汁	ウエハース	牛乳・プチチョコケーキ
23	土	ふうふううどん・もやしとわかめの酢みそあえ・果物	牛乳	ジュース・クリームパン
25	月	ハンバーグカレー・福神漬・フルーツサラダ・果物	ビスケット	牛乳・かぶき揚げ
26	火	サケの塩焼き・トマトサラダ・みそ汁・果物	牛乳	コーヒートマト・ごませんべい
27	水	赤飯・とり肉の唐揚げ・筑前煮・漬け物・一口ゼリー・みそ汁・果物	クラッカー	ジュース・ショートケーキ
28	木	とり手羽元のコーラ煮・野菜サラダ・みそ汁・果物	牛乳	コーヒートマト・サラダせんべい

