

2月の献立


うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	豆パン 牛乳 チーズハンバーグ 野菜サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
3 (月)	栗ごはん お吸い物(なると、みつば、ふ) 鮭のごま焼き 大豆の五目煮 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	節分の集い
4 (火)	広東麺 揚げぎょうざ お浸し 果物	ブラウニー 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (水)	バターロール ポークシチュー 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	お茶漬け	お菓子 牛乳	
6 (木)	ごはん みそ汁(豆腐、ねぎ、なめこ) さんまの塩焼き 筑前煮 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
7 (金)	やきそば 牛乳 しゅうまい わかめサラダ 果物	パン 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (土)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット チーズサラダ 枝豆 果物	プリン		
10 (月)	わかめごはん さつま汁 たらのマヨネーズ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (水)	和風スパゲティ コンソメスープ メンチカツ もやしときゅうりのナムル 果物	コーンフレーク	お菓子 牛乳	
13 (木)	ごまごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 塩鮭 野菜炒め 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
14 (金)	しょう油ラーメン 春巻き お浸し 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
15 (土)	げんこつパン 牛乳 ミートボール スパゲティサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
17 (月)	ひじきごはん みそ汁(わかめ、ねぎ、油揚げ) すきやき風煮 お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (火)	チーズハンバーガー 牛乳 フライドポテト コーンサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
19 (水)	豚丼 みそ汁(しいたけ、豆腐、ねぎ) きんぴらごぼう お浸し 果物	チーズ揚げ 牛乳	お菓子 牛乳	
20 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
21 (金)	五目うどん チーズはんぺんフライ お浸し 果物	フォカッチャ 牛乳	お菓子 牛乳	
22 (土)	コーヒーパン 牛乳 鶏の照り焼き 春雨サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
24 (月)	ごはん かき玉汁 さばのみそ煮 切り干し大根 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
25 (火)	そうめん からあげ お浸し 果物	フルーチェ	お菓子 牛乳	
26 (水)	納豆ごはん みそ汁(キャベツ、しめじ) たらのムニエル 野菜炒め 果物	あんドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (木)	鮭ごはん 豚汁 玉子焼き もやしとベーコン炒め 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
28 (金)	味噌ラーメン 揚げしゅうまい お浸し 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

旬を伝えよう!

かりつらわ さっくりとくせのない味で、一般にはゆでからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品。



みかん 現在、みかんというと一般的に温州みかんを指します。ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに摂り込めます。

