

2月給食だより

平成31年2月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1	人参	2	酢昆布
ごはん 味噌汁 <生揚げ・えのき> 親子煮 白菜ツナ和え コーンわかめサラダ 恵方巻き	ごはん 味噌汁 <なめこ・長ねぎ> 納豆かき揚げ 3色和え チンゲン菜とえびのソテー	麦ごはん 味噌汁 <卵・鮎> 醤油おでん ピーマンきんぴら	ごはん 味噌汁 <小松菜・油揚げ> チキンカツ 人参甘煮 あさりサラダ
4	酢大根	5	セロリ
ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・心のり> 豚肉香味焼き キャベツと人参のサラダ さつま芋バター煮 野菜たっぷりナポリタン	ごはん 味噌汁 <ほうれん草・舞茸> ほっけ竜田揚げ 大根味噌マヨネーズ 五目煮 きな粉マカロニ	煮ごぼう 味噌汁 <卵・鮎> 醤油おでん ピーマンきんぴら	煮干し ジャムサンド ポテトスープ たらソース焼き もやしとにらの中華和え 切干大根とツナのサラダ
8	酢昆布	9	人参
ごはん 味噌汁 <小松菜・油揚げ> チキンカツ 人参甘煮 あさりサラダ	ごはん 味噌汁 <生揚げ・えのき> 親子煮 白菜ツナ和え コーンわかめサラダ	醤油ラーメン 白菜お浸し ミニトマト	りんごケーキ
11	12	13	14
11	12	13	14
15	16	17	18
15	16	17	18
21	22	23	24
21	22	23	24
25	26	27	28
25	26	27	28
29	30	31	
29	30	31	

大豆のちから

大豆は植物性の食品の中でもタンパク質を多く含む食材で、「畑の肉」と呼ばれています。
 タンパク質の量は肉類とほぼ同じです。脂質の量は少なく肉類には含まれない食物繊維が豊富です。
 また大豆にはがんや動脈硬化症を予防する「サポニン」、骨粗しょう症の予防に効果がある「イソフラボン」などが含まれています！



節分とは...
 本来は立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを表します。
 現在は立春の前日である2月3日ころを節分といいます。立春は旧暦の年の始まりにあたる日。その前日に豆まきをして1年の厄を落とす風習があります。

恵方巻きとは...
 恵方巻きには「福を巻き込む」という願いが込められています。恵方とはその年に千支によって決められる吉方のことです。

