

令和6年度

2 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

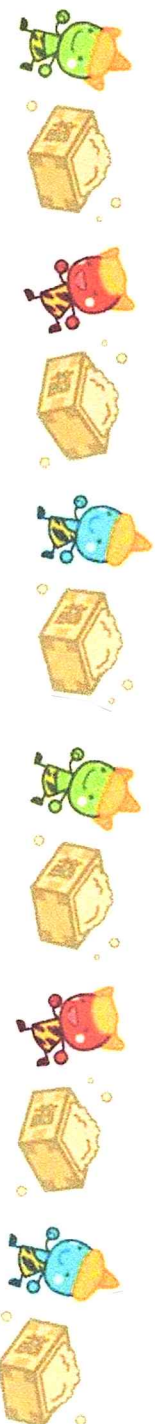
日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	そぼろチャーハン わかめスープ みかん	りんごジュース	バナナ

3 月	鬼さんランチ いわしのつみれ汁 フルーツポンチ	牛乳 ホーロ	牛乳 キャロットケーキ
4 火	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ポークビーンズ 小松菜とササミのサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 スノーボールクッキー
5 水	アヲラソナスご飯 豆乳みそスープ サワラのカレーヲ焼き ひじきの五目煮	牛乳 小魚	のむヨーグルト たいやき
6 木	麦ご飯 大根と白菜のみそ汁 すき煮風玉子焼き カリカリチキンサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 サンドイッチ
7 金	大根入り混ぜご飯 もやしと人参のみそ汁 鶏肉のマーラード焼き 納豆和え	牛乳 ビスケット	牛乳 どらやき
8 土	肉みそスパゲッティ ヨーグルト	オレンジジュース	バナナ

10 月	カレーライス キャベツとレーズンサラダ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 大豆せんべい
11 火	建 国 記 念 の 日		
12 水	ツナわかめご飯 豚肉と大根の生姜スープ 豆腐とひき肉のカツヲ焼き おさつサラダ いちご	牛乳 スライツクパン	ホットカルピス ほうれん草ケーキ
13 木	麦ご飯 もずくスープ いわしの蒲焼き風 チャブチエ	のむヨーグルト かりんとう	牛乳 あんドーナツ
14 金	から揚げラーメン 肉じゃが りんご	牛乳 小魚	牛乳 チョコチーズケーキ
15 土	あんかけ焼きそば みかん	ぶどうジュース	せんべい

17 月	麦ご飯 れんこん団子と春雨スープ さばのカレー竜田揚げ ほうれん草とちくわのこま和え	牛乳 ビスケット	牛乳 ハマチーズホットゾ
18 火	バターロール ミルク ビーナシチュー はんぺんナゲット 切り干し大根のめんつゆヲサラダ	フルーツ牛乳 昆布	お茶 炊き込みおにぎり
19 水		ヤクルト	ミニあんぱん
20 木	麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 酢鵜 ブロツコリーとエビサラダ	牛乳 ホーロ	コーヒー牛乳 おからクッキー
21 金	麦ご飯 豚汁 鮭のホイル焼き ひき肉と大根のはるさめ炒め	牛乳 りんご	フルーツ牛乳 栄養揚げせんべい
22 土	ハヤシライス フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

24 月	振 替 休 日		
25 火	カレーうどん ポテト卵サラダ オレソジ	牛乳 かりんとう	お茶 おはぎ
26 水	麦ご飯 キャベツとちくわのみそ汁 牛肉とごぼうの甘辛煮 大根五色なます	のむヨーグルト 昆布	牛乳 アップルパイ
27 木	鮭ひじきご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘酢和え ほうれん草のたまごサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 みそまんじゅう
28 金	コッペパン 牛乳 ウインナーコンソースープ 豆腐のみそ風味グラタン 和風スパゲッティサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 いなり舞司



令和6年度

2月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 土	玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・かぼちやがゆ	おろしりんご	バナナ

3 月	白身魚・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ	大根そぼろみそ汁	ヨーグルト
4 火	ササミ・じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ	かぼちやと玉ねぎのみそ汁	豆腐の五目煮
5 水	かぼちや・玉ねぎ・人参がゆ	マーボー豆腐風スープ	さわらとじゃがいも煮
6 木	ブロッコリー・人参・白身魚がゆ	大根と白菜のみそ汁	ミートボールのトマト煮
7 金	大根・人参・かぼちやがゆ	じゃが芋と人参のみそ汁	ササミのほうれん草和え
8 土	じゃが芋・鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ	ヨーグルト	バナナ

10 月	じゃが芋・鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ	キャベツとじゃがいもサラダ	バナナ
11 火	建国記念の日		
12 水	ほうれん草・人参・かぼちや・玉ねぎがゆ	じゃがいもと大根スープ	豆腐とひき肉そぼろ煮
13 木	鶏ミンチ・じゃがいも・人参・ブロッコリーがゆ	豆腐ほうれん草スープ	白身魚のオレソウ煮
14 金	煮込みうどん	肉じゃが風	おろしりんご
15 土	きゃべつ・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・じゃがいもがゆ	バナナ	せんべい

17 月	かぼちや・人参・ほうれん草がゆ	豆腐とひき肉のスープ	白身魚の大根おろし煮
18 火	パンがゆ	クリームシチュー風	ミニハンバーグとかぼちや・人参トマト煮
19 水		お弁当の日	
20 木	かぼちや・玉ねぎ・人参・白身魚がゆ	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ササミとブロッコリーとろみ煮
21 金	人参・じゃがいも・ササミがゆ	大根のそぼろ汁	鮭と玉ねぎ・人参やわらか煮
22 土	かぼちや・玉ねぎ・人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ	フルーツサラダ	せんべい

24 月	振替休日		
25 火	煮込みうどん	じゃがいも人参煮	おろしりんご
26 水	人参・かぼちや・白身魚がゆ	キャベツと大根のみそ汁	ササミとかぼちや・ブロッコリー和え
27 木	鮭・玉ねぎ・人参・ブロッコリーがゆ	豆腐とほうれん草のすまし汁	じゃがいもの鶏そぼろ煮
28 金	パンがゆ	きゃべつと人参・玉ねぎスープ	豆腐のみそ煮
		スナックメーカーの白身魚そぼろ和え	ビスケット



給食だより

令和6年度

2月



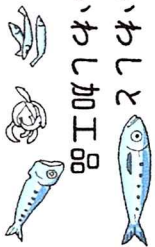
日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、2001(平成13)年をピークに減少し続けています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。

メルルーサーってどんな魚？



たらの仲間です。ニューシーランドなどでとれます。フライヤムニエル、煮魚などにして食べることができ、給食でも白身魚のフライなどで提供しています。

昔から食べられてきたいわしといわし加工品



いわしは、まいわし、かたぐちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には和干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マナネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サボニンや腸相しよう淫の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわられています。



節分と「豆」



節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

