



2月の献立予定

令和2年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	月	あられ	ごはん	むらくもスープ エビフライ 野菜サラダ 果物	牛乳 せんべい
2	火	フルーツ	"	みそ汁 肉じゃが 納豆和え 果物	牛乳 たまごサンド
3	水	せんべい	"	八宝汁 焼売 もやし炒め 果物	牛乳 フライドポテト
4	木	ビスケット	"	みそ汁 つくね煮 きゃべつの和え物 果物	牛乳 オムレット
5	金	ヨーグルト	"	カレーうどん 卵焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
6	土				
7	日				
8	月	あられ	ごはん	みそ汁 ヒレカツ ボイルキャベツ 果物	牛乳 せんべい
9	火	フルーツ	"	豚汁 さけの塩焼き 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 きなこ団子
10	水	せんべい	"	すり身汁 入り豆腐 ひじきサラダ 果物	牛乳 ビスケット
11	木				
12	金	ヨーグルト	ごはん	ひつつみ汁 ハムピカタ 切干大根の煮物 果物	牛乳 カップケーキ
13	土		めん	参観日 (ミートソース 牛乳 果物)	
14	日				
15	月	あられ	ごはん	みそ汁 ソーセージフライ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 たこ焼き
16	火	フルーツ	"	芋の子汁 さばのみりん焼き 大根サラダ 果物	牛乳 せんべい
17	水	せんべい	"	カレー煮 ゆで卵 ブロッコリー 果物	牛乳 フレンチトースト
18	木	ビスケット	"	お誕生会(お弁当のいらない日)	ジュース ケーキ
19	金	ヨーグルト	"	みそ汁 とりのから揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 ビスケット
20	土				
21	日				
22	月	あられ	ごはん	けんちん汁 ちくわの三色揚げ 青菜の和え物 果物	ヨーグルト
23	火				
24	水	フルーツ	ごはん	春雨スープ ハンバーグ ブロッコリー 果物	牛乳 ホットケーキ
25	木	ビスケット	"	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	牛乳 アメリカンドック
26	金	ヨーグルト	"	クリームシチュー 煮卵 レタス 果物	牛乳 ビスケット
27	土				
28	日				



2月のこんだて



お弁当のいらない日 2月18日(木)

おはしは忘れずに持ってきて下さいね



「にんじん」の旬は？



にんじんの旬は、春先と秋から冬にかけての2回です。1年中店頭で見かけますが、旬の物は甘みがあり、栄養価も高いです。にんじんには、粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあるビタミンAが豊富に含まれています。皮に近い部分に栄養が多いため、皮を薄くむくか、皮ごと調理すると栄養を効果的にとることができます。選び方は、全体的に赤みが濃く鮮やかで、表面がつやつやとしている物がよいでしょう。茎の切り口の直径が細い物は、中の芯まで軟らかく、おいしくいただけます。

