

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	土				
2	日				
3	月	牛乳 せんべい	ごはん	芋の子 さわらの照り焼き ひじきの五目煮 果物	牛乳 ビスケット
4	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの和え物 果物	牛乳 ドーナツ
5	水	牛乳 ビスケット	"	わかめスープ エビチリ ツナサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
6	木	牛乳 あられ	"	味噌汁 親子煮 青菜の和え物 果物	牛乳 ビスケット
7	金	ヨーグルト	"	筍とかいわれのスープ ミートローフ ブロッコリー 果物	牛乳 クレープ
8	土		めん	参観日(焼うどん 牛乳 果物)	
9	日				
10	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 果物	牛乳 せんべい
11	火			建国記念の日	
12	水	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 つくね煮 かぼちゃサラダ 果物	牛乳 サンドイッチ
13	木	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 茹でたまご 野菜サラダ 福神漬け 果物	牛乳 おしるこ
14	金	ヨーグルト	"	にら玉汁 はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー果物	牛乳 ビスケット
15	土				
16	日				
17	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 ホットケーキ
18	火	牛乳 あられ	"	むらくもスープ 鶏の照り焼き スパサラ 果物	牛乳 きな粉団子
19	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 里芋と厚揚げの煮物 ビーフソテー 果物	牛乳 フレンチトースト
20	木	牛乳 せんべい	"	春雨スープ 肉団子の甘酢煮 きゃべつの和え物 果物	牛乳 カナッペ
21	金	ヨーグルト	"	お誕生会(弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
22	土				
23	日				
24	月			振替休日	
25	火	牛乳 ビスケット	ごはん	クリームシチュー サラダ 煮卵 ツボ漬け 果物	牛乳 せんべい
26	水	牛乳 バナナ	"	すりみ汁 ウインナーときゃべつのケチャップ煮 果物	牛乳 きな粉揚げパン
27	木	牛乳 せんべい	"	味噌汁 さばの味噌煮 白菜の和え物 果物	牛乳 あずきマフィン
28	金	ヨーグルト	"	八宝菜 ハムピカタ ひじきと豆腐のサラダ 果物	牛乳 アメリカンドッグ
29	土				

弁当の入らない日 21日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

野菜が甘い季節です。

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月が最も甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

わかめ

わかめは一年草の海藻で、11月頃に発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間成長したわかめが軟らかく食べ頃になる収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場にでるのはこの時季だけです。食物繊維のほか、カリウム カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でせがないので、サラダ、酢の物、汁ものなど、様々な料理に使えます。

