









日	曜	主 食	全 園 児 献 立 名	お や つ	
				午前のおやつ	午後のおやつ
1	木	ご飯 	ハヤシライス, トマト, 野菜スティック, パイナップル	牛乳, かぼちゃポーロ	お茶, ソフト元気ヨーグルト
2	金	雑穀ご飯	魚の香味揚げ, 赤大根の酢の物, じゃが芋・玉葱の味噌汁, みかん	スキムミルク, りんご	スキムミルク, ふかし芋★
3	土	ロールパン 	かぼちゃと青梗菜入りクリームシチュー, ブロッコリー, ゆで卵, トマト, バナナ	牛乳, クラッカー	お茶, おにぎり★
5	月	雑穀ご飯	白身魚のムニエル, 干し大根の炒め煮, ブロッコリー, 豆腐の味噌汁, オレンジ	牛乳, バナナ	牛乳, 黒ごまのマフィン★
6	火	麦ご飯	鶏肉とえのきのハンバーグ, かぶと白菜とりんごのサラダ, 豆腐の卵スープ, みかん	スキムミルク, クラッカー	牛乳, りんご
7	水	雑穀ご飯	魚の胡麻焼き, きゃべつのサラダ, トマト, 鶏肉と大根のスープ, パイナップル	牛乳, りんご	牛乳, 給食ムース
8	木	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ, ブロッコリー, わかめと麩のすまし汁, りんご	お茶, バナナ	牛乳, せんべい
9	金	雑穀ご飯	魚の塩焼き, ほうれんそう・にんじん・しめじのごま和え, きゃべつの味噌汁, オレンジ	牛乳, りんご	お茶, ヨーグルト (きな粉とバナナ)★
10	土	ロールパン 	大豆入りポトフ, きゅうりとツナのサラダ, トマト, バナナ	お茶, オレンジ	牛乳, 棒チーズ, 小魚スナック
13	火	麦ご飯	豚汁, 大豆とひじきの煮物, ブロッコリー, りんご	牛乳, バナナ	牛乳, お好み焼き風せんべい★
14	水	雑穀ご飯	スペイン風オムレツ, ブロッコリーのごま和え, わかめスープ, パイナップル	お茶, りんご	スキムミルク, バナナケーキ★
15	木	ご飯 	キーマカレー, 海草サラダ, トマト, バナナ	牛乳, チーズサンド★	お茶, おかゆ
16	金	雑穀ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き, きゅうりとわかめの酢の物, トマト, オレンジ	お茶, バナナ	お店屋さんごっこで輸入したジュースとお菓子
17	土	おにぎり しらすと菜の花	貝うどん, ミックスサラダ, トマト, バナナ	牛乳, クラッカー	牛乳, みかん
19	月	雑穀ご飯	かぼちゃのそぼろ煮, ブロッコリー, 厚揚げと深ねぎの味噌汁, オレンジ	牛乳, りんご	牛乳, かぼちゃのクッキー★
20	火	麦ご飯  	煮込みハンバーグ, ブロッコリー, マカロニサラダ, コンソメスープ, セリー (みかん入り)	お茶, バナナ	スキムミルク, 丸ポーロ★
21	水	雑穀ご飯	魚の天ぷら, わかめ入りごま酢和え, トマト, かきたま汁, オレンジ	牛乳, クッキー	牛乳, ピザトースト★
22	木	麦ご飯 	マーボー豆腐, ブロッコリー, 豆腐の卵スープ, パイナップル	スキムミルク, バナナ	スキムミルク, りんご
24	土	ご飯 	大豆入りポークカレー, 野菜スティック, ゆで卵, バナナ	牛乳, ふかし芋★	牛乳, メロンパン
26	月	雑穀ご飯	魚の味噌煮, もやしのだんご, トマト, 豆腐の卵スープ, オレンジ	牛乳, クッキー	牛乳, マカロニあべかわ★
27	火	麦ご飯	けんちん汁, きゅうりとササミとわかめの和え物, トマト, パイナップル	スキムミルク, オレンジ	スキムミルク, 米粉と豆腐のブラウニー★
28	水	雑穀ご飯	大豆の五目煮, ブロッコリー, かぶのスープ, りんご	牛乳, バナナ	牛乳, せんべい
29	木	麦ご飯	すき焼き風煮, トマト, 白菜の清まし汁, オレンジ	スキムミルク, かぼちゃポーロ	牛乳, 手作りフライドポテト★

給食だより



誕生日会メニュー



スプーンを持ってくる日

★ 手作りおやつ

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱいにごさしています。2月といえば、節分の季節です。節分に向けて着々と準備が進んでいます。保育園では、2月2日に幸運や無病息災を願って豆まきを行います。「鬼は外!」、「福は内!」、子どもたちの声が響き渡るのが楽しみです。



長崎の節分といったら・・・

「かながしらの煮つけ」です。

私の小さい時から節分といえば必ず食卓に出ていました。

長崎人は「ガッツ」と呼んでいます。

正面から見ると鬼の顔に似ていることから、食べると邪気を払うとされています。

長崎の節分の伝統食として、煮つけで食べる風習があります。

甘がらく煮たガッツは身が白身でふわふわあでとても美味しんです。是非ご家庭でも食べて、子ども達とこの魚を話題にしてください。



恵方巻もいいですが、長崎人は「ガッツの煮つけ」で!!
(笑)