

2月の給食献立表

令和6年 中井町立なかいこども園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 チキンカツ 酢の物 かぼちゃの煮物 果物 牛乳 乳：ヨーグルト お菓子 麦茶 幼：ヨーグルト お菓子 麦茶 (エ) 622 Kcal (脂) 13.6 g (た) 26.6 g (塩) 1.5 g	2 食パン ハンバーグ 青のりポテトビーンズ スープ 果物 牛乳 乳：わかめご飯 牛乳 幼：わかめご飯 麦茶 (エ) 687 Kcal (脂) 21.4 g (た) 26.1 g (塩) 2 g	3 中華丼 ほうれん草のおかか和え さつまい芋の煮物 果物 麦茶 乳：お菓子 牛乳 幼：お菓子 牛乳 (エ) 566 Kcal (脂) 10 g (た) 17.8 g (塩) 1.4 g
5 キーマカレー 春雨サラダ 果物 牛乳 乳：ジャムサンド 牛乳 幼：ジャムサンド 麦茶 (エ) 584 Kcal (脂) 18.5 g (た) 21.1 g (塩) 1.7 g	6 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参しりしり 豚汁 果物 牛乳 乳：スイートポテト 牛乳 幼：スイートポテト 麦茶 (エ) 669 Kcal (脂) 18.8 g (た) 25.9 g (塩) 1.4 g	7 和風汁うどん つくね ポイルいんげん ゼリー 牛乳 乳：コーンパン 牛乳 幼：コーンパン 麦茶 (エ) 676 Kcal (脂) 25.8 g (た) 25.9 g (塩) 2.6 g	8 ご飯 魚の西京焼き 肉じゃが 華風和え 果物 牛乳 乳：ヨーグルト お菓子 麦茶 幼：ヨーグルト お菓子 麦茶 (エ) 636 Kcal (脂) 16.2 g (た) 28.3 g (塩) 1.4 g	9 食パン 鶏肉のから揚げ キャベツのサラダ ポトフ 果物 牛乳 乳：焼きおにぎり 牛乳 幼：焼きおにぎり 麦茶 (エ) 689 Kcal (脂) 22.2 g (た) 25.2 g (塩) 2.3 g	10 ご飯 肉豆腐 粉ゆき芋 フロッコリーのドレッシング和え 果物 麦茶 乳：お菓子 牛乳 幼：お菓子 牛乳 (エ) 522 Kcal (脂) 10 g (た) 21.4 g (塩) 1 g
12 振替休日	13 ご飯 ボークケチャップ ピーファン炒め 五目汁 果物 牛乳 乳：お菓子 牛乳 幼：お菓子 麦茶 (エ) 586 Kcal (脂) 15.6 g (た) 21.9 g (塩) 1.7 g	14 カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト和え 牛乳 乳：ウインナーパン 牛乳 幼：ウインナーパン 麦茶 (エ) 695 Kcal (脂) 25.3 g (た) 22.9 g (塩) 2.2 g	15 ご飯 魚のおろし煮 磯和え じゃが芋の揚げ煮 果物 牛乳 乳：ヨーグルト お菓子 麦茶 幼：ヨーグルト お菓子 麦茶 (エ) 664 Kcal (脂) 18.9 g (た) 23 g (塩) 1.2 g	16 食パン 鶏肉のプレゼ マッシュポテト ポイルフロッコリー 果物 牛乳 乳：鮭わかめご飯 牛乳 幼：鮭わかめご飯 麦茶 (エ) 679 Kcal (脂) 23.4 g (た) 25.8 g (塩) 1.8 g	17 ご飯 鶏肉の照り焼き ポイルいんげん かぼちゃの煮物 果物 麦茶 乳：お菓子 牛乳 幼：お菓子 牛乳 (エ) 588 Kcal (脂) 15.4 g (た) 20.1 g (塩) 0.8 g
19 ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ けんちん汁 果物 牛乳 乳：チーズサンド 牛乳 幼：チーズサンド 麦茶 (エ) 695 Kcal (脂) 24.7 g (た) 26.7 g (塩) 2.1 g	20 ご飯 魚のみそがらめ 小松菜のカレー炒め フロッコリーのツナサラダ 果物 牛乳 乳：大学芋 牛乳 幼：大学芋 麦茶 (エ) 689 Kcal (脂) 21.2 g (た) 24.6 g (塩) 1.3 g	21 ジャーチャー麺 中華きゅうり ゼリー 牛乳 乳：ミルクツイスト 牛乳 幼：ミルクツイスト 麦茶 (エ) 666 Kcal (脂) 21.2 g (た) 24.6 g (塩) 2.4 g	22 ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツのカニサラダ みそ汁 果物 牛乳 乳：ヨーグルト お菓子 麦茶 幼：ヨーグルト お菓子 麦茶 (エ) 638 Kcal (脂) 21.2 g (た) 27.4 g (塩) 1.6 g	23 天皇誕生日	24 ご飯 煮魚 さつまい芋の煮物 フロッコリーのおかか和え 果物 麦茶 乳：お菓子 牛乳 幼：お菓子 牛乳 (エ) 630 Kcal (脂) 13.6 g (た) 22.8 g (塩) 0.9 g
26 ミートソーススパゲティ キャベツのサラダ ヨーグルト和え 牛乳 乳：ブッセ 牛乳 幼：ブッセ 麦茶 (エ) 621 Kcal (脂) 19.4 g (た) 25 g (塩) 1.4 g	27 ご飯 キッズブルコギ ポテトサラダ むらくも汁 果物 牛乳 乳：ウインナーパイ 牛乳 幼：ウインナーパイ 麦茶 (エ) 693 Kcal (脂) 28.2 g (た) 25 g (塩) 2.1 g	28 ご飯 甘みそチキン ナムル フライドポテト ゼリー 牛乳 乳：渦巻きベーコンパン 牛乳 幼：渦巻きベーコンパン 麦茶 (エ) 682 Kcal (脂) 25.3 g (た) 22.5 g (塩) 1.2 g	29 ご飯 魚のソースソース ひじきサラダ みそ汁 果物 牛乳 乳：ヨーグルト お菓子 麦茶 幼：ヨーグルト お菓子 麦茶 (エ) 585 Kcal (脂) 15.7 g (た) 25.8 g (塩) 1.5 g		

* (エ)…エネルギー (脂)…脂肪 (た)…たんぱく質 (塩)…塩分 乳：乳児おやつ 幼：幼児おやつです。
 * 表示されている栄養摂取量は幼児です。乳児については幼児の約70%になります。
 * 食材・行事等の都合で、献立のメニューが変更になる事があります。

食育だより

にじ組のリクエスト給食

園では1月に続き、2月・3月の給食にもリクエストメニューが登場します。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や子ども達が好きな献立です。

- ☆麻婆丼
- ☆バターチキンカレー
- ☆和風汁うどん(2月7日)
- ☆ミートソーススパゲティ(2月26日)
- ☆キーマカレー(2月5日)
- ☆鶏肉のから揚げ(2月22日)
- ☆鶏肉のコーンフレーク揚げ
- ☆フロッコリーサラダ
- ☆青のりポテトビーンズ(2月2日)
- ☆中華きゅうり(2月21日)
- ☆ポテトサラダ(2月27日)
- ☆人参しりしり(2月6日)



節分

「節分」は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日の「前日」を指します。昔は2月の「立春」が1年の始まりとされていたため、新たな1年が福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分にだけ、鬼に豆を投げる「豆まき」をするのが習わしとなったのです。鬼は「魔物」を表し、穢れを玄関の戸口に飾り、家への侵入をおさえ神様のパワーをもつ五穀のひとつでもある大豆で邪気を祓うとされています。また、最近では恵方を向いて無言で食すると縁起が良いとされる恵方巻きが流行っています。今年の恵方は東北東です。

旬の食材紹介

フロッコリー



- ◎ビタミンC含有量がレモンより多いため疲労回復、美容に良い。
- ◎スルフォラファン抗酸化成分がガン予防になる。
- ◎タンパク質、カリウム、葉酸なども豊富です。