

令和3年2月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	月	ごはん 中華飯 しゅうまい 牛乳 春雨スープ バインアップル	牛乳 豚肉 なると 豆腐 しゅうまい	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい もやし にら とうもろこし バイン
2	火	白玉うどん 牛乳 五目あんかけうどん いわし梅煮 お浸し みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ いわし梅煮	白玉うどん かたくり粉 さとう	はくさい にんじん えのきたけ 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし みかん
3	水	ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き 豚汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 豆腐の包み焼き 油揚げ みそ ひじき	米 さといも	だいこん ごぼう ねぎ はくさい キャベツ もやし にんじん しその実
5	金	ブルーベリーパン 牛乳 ハムカツ キャロットスープ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ポロニアカツ	ブルーベリーパン 揚げ油 ドレッシング 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし
8	月	ごはん 牛乳 さばみそ煮 たぬき汁 ゆかり和え	牛乳 さば味噌煮 豆腐 油揚げ	米	しらたき だいこん ねぎ なめこ しょうが キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉
9	火	ごはん 牛乳 カレーライス 鶏肉団子あまみだれ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉団子あまみだれ	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
10	水	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん いかスティック ごま酢和え	牛乳 豚肉 なると 豆乳 いかスティック	中華めん 揚げ油 さとう ごま	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが だいこん もやし きゅうり
12	金	ごはん 牛乳 チキンライス オムレツ ジュリエンスープ ミニゼリー洋なし	牛乳 鶏肉 オムレツ ベーコン	米 オリーブ油 ゼリー	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん だいこん はくさい みずな 洋なし
15	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん
17	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 沢煮わん 青菜和え	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 さとう かたくり粉	だいこん わらび たけのこ しめじ なめこ 干しいたけ みつば こまつな はくさい にんじん 広島菜 京菜 大根葉
18	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ テンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
19	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトソテー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 牛肉 ウインナー	ソフトめん じゃがいも 米粉ハヤシルウ さとう マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし ぶどう りんご みかん バイン
22	月	ドッグパン 牛乳 ホットドッグ クリームスープ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ポークフランク	ドッグパン サラダ油 じゃがいも さとう 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ ブロッコリー
24	水	ごはん 牛乳 みそおでん 厚焼き玉子 浅漬け	牛乳 豚肉 はんぺん みそ 厚焼き玉子 こんぶ	米 さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん かぶ キャベツ きゅうり
25	木	ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 わかめ かまぼこ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ねぎ みかん バイン 黄桃
26	金	ごはん 牛乳 五目ごはん メバル冬がすみ漬け すまし汁 りんご	牛乳 鶏肉 メバル冬がすみ漬け 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	たけのこ ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん だいこん えのきたけ みつば りんご

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

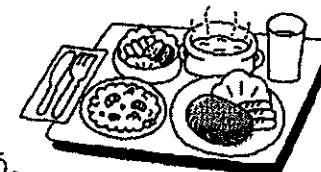
外食・お惣菜・テイクアウトで
気を付けたいこと



何かと忙しいこの時期には、外食のほかにもお惣菜、テイクアウトなどを利用する機会がふえてくるかと思えます。今月は上手な利用の仕方や心がけたいことについて考えてみましょう。

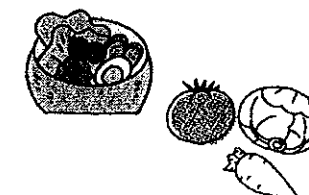
◎ ピラフ、スパゲティなどの一品料理でなく、定食のようなものにする。

➡ 多種類の食品を使った料理を選んでみましょう。



◎ サラダ、和え物などを一皿プラスする。

➡ 野菜が少なく、かみごたえのない料理が多いので、心がけて野菜をとりましょう。



◎ いろいろな料理をとり、みんなで分けて食べる。

➡ 食品のかたよりが防げます。



せつぶん
2月2日は節分です



日本では節分の日に悪い鬼(邪気)を追いはらうため、いわしの頭や柊(ひいらぎ)の葉を家の門にかざったり、豆をまいたりする風習が伝えられています。

豆まきは地域によって違いますが、炒り大豆(福豆)を井に入れ、「鬼は外、福は内」と叫びながら豆をまきます。豆まき後は、自分の年齢の数(または1粒多く)豆を食べると病気にならないといわれています。

ご家庭でも元気に豆まきをしてみましょう。

