

くらしこども園
給食だより
令和5年度 2月1日発行



もうすぐ立春…暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない身体づくりをしましょう。
目標
よく噛んで時間内に食べ終わろう

冬も水分補給をしよう
冬は空気が乾燥している為遊んだ後は、体内の水分が失われやすくなります。夜寝る前などにも、こまめに水分を摂るようにしましょう。



さくら組
就学に向けて
バイキング



給食の時間にトングなどを使い、お皿に盛りつけています。量の加減や、汁物が少し難しいようですが、上手に盛り付けをしています★

にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝…えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。		今月のおにぎりデーは2月14日(水)28日(水)となります。 もも組・うめ組・さくら組の皆さんはおにぎりを忘れずに持ってきてましょう。		1 肉豆腐 もずくともやしの酢の物(カニ) かぶのみそ汁	2 節分カレー(乳・えび) まめまめサラダ(卵) コンソメスープ	3 ツナコーンマヨネーズ(小麦・卵) アッフルポテトサラダ ポパイスープ
4	5 せんべい汁(小麦) ビーフンサラダ(カニ) わかめスープ	6 カレーの煮つけ 切り干し大根の炒め煮 豆腐汁	7 鶏肉とキャベツのトマト煮 スパゲティサラダ(小麦・卵) もやしスープ	8 卵焼き(卵) 春雨とひき肉の炒め物 じゃが玉汁 カツ納豆	9 豚肉とちくわの煮物(卵) ごま酢あえ(卵) キャベツ汁	10 ドリア(乳) アメリカンサラダ クルトンスープ(小麦)
	じゃがガレット・牛乳	干しいも・牛乳	野菜蒸しパン・牛乳	もちドーナツ・牛乳	じゃが芋のごまからめ・牛乳	おとっと・牛乳
11 建国記念日	12 振替休日	13 お好み焼き風卵焼き(卵) 海藻サラダ 厚揚げとしめじのみそ汁	14 おにぎりデー しょうゆラーメン(小麦・卵) 人参のあえ物	15 サバの塩焼き 小松菜ののりあえ みそけんちん汁	16 ハンバーグ(卵) ミモザサラダ(卵) ペンのトマトソース煮(小麦) 大根スープ	17 クロワッサン(小麦) ツナサラダ パンフキンシチュー(乳)
		ヨーグルト・サラダせんべい	チョコせんべい・牛乳	フキミルクパン・牛乳	ケーキ・牛乳	チーフスター・牛乳
18	19 マーボウ豆腐丼 春雨サラダ えのきスープ	20 鮭フライ(卵・小麦) キャベツのマヨぽんあえ(卵) 大根汁	21 肉じゃが きゅうりとツナのあえ物 なめこ汁	22 花味シュウマイ(小麦) もやしサラダ 白菜スープ	23 天皇誕生日	24 ひじきご飯 さんまの梅煮 里芋汁
	ミックスフルーツ	焼肉おにぎり・牛乳	りんごタルトタタン・牛乳	するめ・牛乳		かっぱえびせん・牛乳
25	26 ミートボールのクリーム鍋(乳) かぶとホタテのサラダ(貝) ふりかけ	27 たらのおろしあんかけ(小麦) ほうれん草のごま酢あえ さつま汁	28 おにぎりデー カレーうどん(小麦) ちくわの磯辺あえ(小麦・卵) 野菜ジュース	29 豚汁 かみかみ酢のもの なんばんみそ		
	ジャムパン・牛乳	タンパク質スープ	さきいか天・牛乳	豆腐千チミ・牛乳		