



きゅうしょくだより2月

令和5年2月1日発行 加茂こども園

大豆の千カラ

節分と言えば「豆まき」ですね。豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌おからなど、大豆からできる食材はたくさんあります。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう。



〇節分に食べる豆の数はいくつ？

- ① 好きなだけたくさん食べる
- ② 年の数だけ
- ③ 365 つぶ(一年分)

答え: ② 年の数だけ

1月たんじょうかいメニュー



- ☆うさぎご飯 ☆コーン入りかき玉汁
- ☆たくあん ☆果汁ゼリー

今年の干支にちなんで、1月のたんじょうかいメニューはうさぎごはんを作りました。チャーハンにウインナーの耳をつけ、黒豆とケチャップで顔を作りました。「うさぎさんだ〜!」と大喜びでした。お正月らしくだるまのピックも飾りました。

1月の手作りおやつ

プリンアラモード



チーズボール



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	水	相性汁 焼魚 パナナ	菓子 牛乳
2	木	チャプチェ レンコンとゆで卵のサラダ みかん	節分ボーロ ミルク
3	金	節分 お好み焼き 金時豆 小魚	★恵方ロールサンド 牛乳
4	土	焼きそば スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
5	日		
6	月	にゅうめん ゴマネーズサラダ 黄桃	★あんドーナツ 牛乳
7	火	ポークビーンズ 洋風白和え ゆで卵	チーズ 牛乳
8	水	他人丼 きのこサラダ パナナ	★ミルクポテト 牛乳
9	木	ビーフシチュー マカロニサラダ パイン	菓子 牛乳
10	金	せいかつはっぴょうかい(1・2才) コーン入りかき玉汁 焼魚 黄桃	菓子 ミルク
11	土	建国記念の日	
12	日		
13	月	クリームシチュー 大豆のフレンチサラダ パナナ	菓子 牛乳
14	火	切り干し大根の炒め煮 フライド人参 味付けのり	★バルミエ 牛乳
15	水	青菜の炒め煮 さつま芋と大豆の甘辛和え 卵焼き	りんご 牛乳
16	木	肉じゃが 伴三糸 ごまたくあん	★ブドウゼリー
17	金	鮭の味噌マヨパン焼き きゅうりとツナの酢の物 ごまふりかけ	菓子 ミルク
18	土	せいかつはっぴょうかい(3・4・5才) パン ジュース	菓子 牛乳
19	日		
20	月	チーズハンバーグ ゆで野菜サラダ ミニトマト	菓子 牛乳
21	火	赤鬼ランチ たんじょうびかい かなぼう天ぶら コンソメスープ	菓子 りんごジュース
22	水	豚汁 野菜のかき揚げ パナナ	★ねぎせんべい 牛乳
23	木	天皇誕生日	
24	金	ずき焼き風煮 ナムル風煮びたし 卵焼き	菓子 ミルク
25	土	中華丼 ぎょうざ パナナ	菓子 牛乳
26	日		
27	月	カレー 甘酢キューブサラダ 福神漬け	★きなこ餅 牛乳
28	火	筑前煮 かぼちゃサラダ ごまふりかけ	★ほうれん草パンケーキ 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうびは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。