



給食献立表

令和3年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 豚肉とちくわのみそからめ 豆腐とキャベツのすまし汁 果物 エネルギー 418kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.6g	カレーライス ハム入りサラダ 煮干し 果物 508kcal 20.5g 14.3g	ふりかけごはん 鶏の照り焼き いわしのつみれ汁 油揚げと野菜のごま和え 401kcal 13.5g 12.1g	パン マカロニグラタン フロッコリー 白菜とリンゴのサラダ 350kcal 10.5g 11.8g	ごはん 炒り鶏 わかめのみそ汁 ※ 幼児 お弁当 477kcal 12.6g 8.1g	五目うどん ミニゼリー 果物 227kcal 8.1g 1.7g
スティックポテト	大豆と小魚のかりかり	きな粉トースト	おにぎり(わかめ)	焼きドーナツ	パン
8	9	10	11	12	13
ごはん 麻婆豆腐 中華風あえ物 488kcal 18.7g 19.0g	お誕生会 お楽しみメニュー	ごはん ツナ入り卵焼き ポテトサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 542kcal 18.2g 20.2g	建国記念日	ごはん 栄養さんびら 油揚げと青菜のみそ汁 485kcal 15.9g 12.3g	和風スパゲティー 果物 246kcal 9.3g 6.0g
ラスク	千枝ミ	コンポート		蒸しパン	パン
15	16	17	18	19	20
ごはん ポークシチュー フレンチサラダ 果物 634kcal 18.3g 12.9g	ごはん 八宝菜 はるさめサラダ 354kcal 8.8g 6.0g	夢のひろば	夢のひろば	ごはん チキンローフ レタス・ポトフ ※ 青組 お弁当 586kcal 21.4g 19.0g	ツナライス 野菜のみそ汁 果物 237kcal 6.9g 3.6g
にゅうめん	ジャムサンド	焼きそば	じゃがいも餅	ホットケーキ	パン
22	23	24	25	26	27
ごはん 鶏の唐揚げ フロッコリー・粉ふき芋 白菜スープ 402kcal 7.5g 8.4g	天皇誕生日	中華ちまき風 ハムと大根の甘酢和え きのこスープ 果物 291kcal 12.8g 6.2g	ごはん 生揚げの卵とじ じゃがいものみそ汁 ※ 桃・青組 お弁当 599kcal 18.2g 21.5g	ごはん かぼちゃコロッケ・レタス 大根のみそ汁 ※ 赤組 お弁当 519kcal 15.5g 18.9g	カレーうどん 果物 211kcal 7.4g 1.7g
みつだんご		ふかし芋	マドレーヌ	しらすチーズトースト	パン

節分

2月2日は、節分です。節分のいわれは、現在は、立春の前日のことを節分と呼んでいます。本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日でした。前年の邪気をすべてはらってしまうための行事として豆まきを行いました。「鬼は外!」「福は内!」と厄除けに豆をまき、鬼(災い・病気など人にとって良くない事)を追い払います。炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。戸口に「焼嗅(やいかがし)」といって、柵にイワシの頭を刺したものを置き、柵のトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。又、節分に食べると縁起が良いとされ、日本全国に広まった恵方巻。今年は「南南東」が恵方(神様のいる方向)だそうです。

※豆やナッツ類は、5歳になるまでは窒息の危険があります。



今月の牛乳

8日・12日・

19日・26日

※エネルギー等の計算は幼児の1人当たりとなります。

※食材等の都合によりメニューが変更する場合がありますので、ご了承ください。