

2月 幼稚園・保育園こんだて表

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

- ・ 3日（火）ソース焼きそばは、パンにはさんで食べましょう。
- ・ 6日（金）宗谷黒牛のビビンバは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 13日（金）三色そぼろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。



♪は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こ ん だ て		主な材料名
2	月	★ごはん ★牛 乳	★のっつい汁 ★ほっけのみりん焼き ★豚肉と大根の照り煮	豆腐 ほっけ 豚肉 ねぎ 椎茸 大根 糸こんにゃく 里芋
3 火	火	★背割り コッペパン ★牛 乳	シャンタンスープ 春巻き ★ソース焼きそば さかなっつハイ	茎わかめ 豚肉 いわし きゅべつ ピーマン 落花生
5 木	木	★牛 乳	★なめこうどん きんとんパイ ★きんぴらごぼう	鶏肉 なめこ 大根 椎茸 さやいんげん さつまいも
6 火	火	★ごはん ★牛 乳	★わかめスープ 小籠包（2個） ★宗谷黒牛のビビンバ	わかめ 豚肉 宗谷黒牛 えのき茸 ほうれん草 もやし
9	月	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもの味噌汁 ★鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし	わかめ 鮭 竹輪 油揚げ 小松菜 もやし じゃがいも
10 火	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★コーンポタージュ ベーコンエッグ ★鶏肉のトマト煮	卵 鶏肉 大豆 コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース
12	木	★牛 乳	★茎わかめラーメン ハートのコロッケ 大根のツナ炒め	茎わかめ 豚肉 ツナ 筍 もやし 大根 さやいんげん
13 火	火	★ごはん ★牛 乳	★厚揚げの味噌汁 つくね串（2本） ★三色そぼろ丼	厚揚げ わかめ 鶏肉 卵 ねぎ 人参 グリンピース
16	月	★ごはん ★牛 乳	★ちゃんこ鍋 いわしの味噌煮 ★ごぼうのおかか炒め	鶏肉 豚肉 いわし 糸こんにゃく きゅべつ 枝豆
17 火	火	★クロパン ★牛 乳	★きのこのクリームスープ 白身魚フライ ★スパゲティナポリタン	鶏肉 ホキ ベーコン ぶなしめじ エリンギ
19	木	★牛 乳	★五目にゅうめん ★厚揚げのさっぱり煮 ソフールプレーン	鶏肉 厚揚げ 人参 ねぎ 椎茸 ごぼう 枝豆 ヨーグルト
20	金	★ごはん ★牛 乳	★いも団子汁 照り焼きチキン よくかんで食べよう！ ★もやしの肉味噌炒め	鶏肉 豚肉 えのき茸 もやし 人参 ほうれん草 いももち
24 火	火	★クロワッサン ★牛乳	★大根のポトフ かぼちゃグラタン ★ガーリックポテトソテー	鶏肉 大根 さやいんげん 玉ねぎ じゃがいも
26	木	★牛 乳	★けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 筍の土佐炒め なめらかプリン	油揚げ 竹輪 大根 ごぼう ねぎ 筍 糸こんにゃく プリン
27 火	火	★ごはん ★牛 乳	★チキンカレー ★きのことコーンのソテー シーキューサーゼリー	鶏肉 コーン 小松菜 ぶなしめじ シーキューサー

《2月平均栄養価 エネルギー551kcal たんぱく質21.1g 脂質20.2g 炭水化物68.6g 食塩2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。
(じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・豚肉・鶏肉・鮭・ほっけ・味噌・牛乳 など)

稚内市学校給食センター
令和 8年 1月発行