

2017年02月

# 献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	きつねご飯 トックスープ <b>4.5歳児雪遊び</b>	牛乳 こさりの クッキークリームパン	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、干しいたけ
2	木	ごはん スペイン風オムレツ たきぎ和え 味噌汁 りんご	牛乳 手作り 豆腐団子	米、白玉粉、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豆みそ、ちくわ、きな粉、ウインナー、油揚げ、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、みずな、トマト、たまねぎ、ピーマン、ひじき
3	金	ごはん 五目豆 ナムル カレーチャウダー	牛乳 手作り レアチーズケーキ	米、じゃがいも、砂糖、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、だいた、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、ツナ油漬缶、豚ひき肉、無塩バター、ちくわ、ゼラチン、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちご、ピーマン、コーン、ごぼう、レモン果汁、パセリ
4	土	<b>&lt;全員給食&gt;</b> チキンライス ポタージュスープ みかん	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、にんじん、かぶ、コーン、いんげん
5	日	雪だるまのイラスト				
6	月	ごはん コロッケ ひじきマリネ ボルシチ	牛乳 こさりの クリームパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、いんげん、ひじき
7	火	ごはん おでん いちご ちりめんピーマン炒め さつまいも汁	牛乳 あげぱん	米、こんにゃく、パン、さつまいも、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、うずら卵水煮缶、焼き豆腐、豚肉、豆みそ、しらす干し、ごま	だいこん、にんじん、いちご、ピーマン、ごぼう、ねぎ
8	水	冬野菜ハヤシライス サラダ <b>内科健診</b>	牛乳 ぶたまん	米、三温糖、なたね油	牛乳、牛ひき肉、ウインナー	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、トマト、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン
9	木	ごはん チャップチェ 菜の花のおひたし サーモンクリームシチュー みかん	手作りヨーグルト おかし	米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	ヨーグルト、さけ、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、おさかしろな、コーン、ピーマン、しめじ、なばな、ブロッコリー、ごぼう、干しいたけ
10	金	ごはん すき焼き風煮物 いり卵 味噌汁	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	米、はるさめ、油、砂糖	牛乳、卵、焼き豆腐、牛肉、カルピス、豆みそ、チーズ、油揚げ、脱脂粉乳	かぶ、ほうさい、かぼちゃ、にんじん、白ねぎ、かぶ、葉
11	土	<b>祭日休園で</b>				
12	日	ハートのイラスト				
13	月	ごはん 魚フライ 切り干し大根サラダ コンソメスープ	牛乳 手作り ココア ケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、バター、ウインナー、凍り豆腐	白ねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン、ひじき、もやし
14	火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁 みかん	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、さといも、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
15	水	ピピンパ わかめスープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
16	木	ごはん ボークビーンズ ちりめんニラ炒め 白菜スープ でこぼん	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油	牛乳、だいた、豚肉、しらす干し、ウインナー、ごま	でこぼん、ほうさい、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、ねぎ、いんげん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	ごはん 肉じゃが ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁	ポタージュ クラッカー	米、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま油	木綿豆腐、ウインナー、豆みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	クリームコーン、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、れんこん、いんげん、ひじき
18	土	<b>&lt;全員給食&gt;</b> 親子丼 スタミナスープ でこぼん <b>5歳児お別れ遠足</b>	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	でこぼん、たまねぎ、にんじん、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
19	日	お別れ遠足のイラスト				
20	月	ごはん ひじきの五目煮 じゃこスパゲティ 味噌汁	牛乳 手作り 蒸し さつまいも	さつまいも、米、こんにゃく、スパゲティ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、しらす干し、豆みそ、ごま	ピーマン、ほうさい、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、ひじき
21	火	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ りんご	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、マカロニ、三温糖、ごま油、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶	りんご、にんじん、たまねぎ、おさかしろな、ブロッコリー、コーン、いんげん、カットわかめ
22	水	冬野菜カレーライス 中華サラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ひじき
23	木	<b>おたんじょう会</b> 巻き寿司 ししゃものから揚げ 豚汁 いちご	牛乳 米粉のボンデケーキ	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、上新粉、こんにゃく、油、なたね油、三温糖	牛乳、ししゃも、豚肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆みそ、ウインナー	いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、焼きのり
24	金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豆みそ、むきえび、油揚げ、しらす干し	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、なめこ、みずな、カットわかめ
25	土	<b>&lt;乳児のみ給食、幼児はお弁当&gt;</b> ひじきごはん けんちん汁 いちご	牛乳 おかし	米、こんにゃく、さといも、ごま油	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ	いちご、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、ごぼう、ひじき、干しいたけ
26	日	お弁当のイラスト				
27	月	ごはん 焼魚 ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、ねぎ
28	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁 でこぼん	トックスープ	もち、米、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏肉、木綿豆腐、ちくわ、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	でこぼん、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、もやし、ねぎ、焼きのり、カットわかめ



※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。



まだまだ寒さがつづきます。  
早寝早起き、手あらい、うがいで体調管理しましょう

