

平成 29 年 2 月 献立予定表

平成29年1月30日

幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	水	華風丼 野菜のじゃこ和え 牛乳	豚肉 卵 かまぼこ じゃこ 牛乳 ツナ缶	砂糖 油 白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ほうれん草 キャベツ	ツナマヨ おにぎり	566
2	木	雑穀米 魚の揚げおろしあんかけ 野菜の磯和え 牛乳	魚 かつお節 牛乳 チーズ	白米 砂糖 白玉粉 バター 雑穀	大根 小ねぎ キャベツ もやし 人参 マーメイド	マーメイド ポンデケージョ	373
3	金	ドライカレー ミルクスープ 節分会 ミックスビーンズとひじきのサラダ	合挽肉 大豆 ツナ缶 ひじき ベーコン 牛乳 かつお節	白米 砂糖 油 バター ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白菜	おかかおにぎり	664
4	土	親子うどん 野菜の塩昆布和え	鶏肉 卵 かまぼこ 塩昆布	砂糖 油 うどん	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ きゅうり キャベツ	お菓子	202
6	月	ごはん 鶏マヨ 野菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン キャベツ もやし	鬼まんじゅう	827
7	火	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ 野菜サラダ	魚 卵 牛乳 スキムミルク	白米 片栗粉 油 ごま 砂糖 バター 薄力粉	玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ パナナ	バナナケーキ	461
8	水	ごはん 野菜のミートクワタン コンソメスープ リズム	合挽肉 卵 ひじき チーズ	白米 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ なす パセリ	ひじきおにぎり	607
9	木	麦ごはん 松風焼き 野菜のマヨネーズ和え 牛乳	鶏挽肉 味噌 卵 牛乳 スキムミルク のり	白米 麦 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	ごまクッキー	604
10	金	ごぼうご飯 わかめスープ じゃがいものカレー炒め 1日先生	わかめ 油揚げ 卵	白米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん	卵おにぎり	470
11	土	建国記念日					
13	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え 牛乳	鶏肉 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが キャベツ もやし	きつねおにぎり	603
14	火	お楽しみメニュー		油 片栗粉	じゃがいも	ハッシュド ポテト	123
15	水	ごはん 野菜の旨煮 春雨サラダ	てんぷら	白米 こんにゃく 砂糖 春雨 コーン 油 ごま	人参 ごぼう 蓮根 きゅうり 干大根 椎茸 いんげん	干し大根と 椎茸おにぎり	480
16	木	ごはん 魚の甘酢あんかけ 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳 卵	白米 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま ミックス粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ みかん	みかんケーキ	549
17	金	ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ	豆腐 合挽肉 味噌 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	白米 砂糖 片栗粉 油 ミックス粉 バター チョコ	玉ねぎ 人参 にら きゅうり キャベツ	チョコチップ スコーン	560
18	土	牛肉丼 野菜のピーナッツ和え	牛肉	砂糖 油 白米 片栗粉 ピーナッツ	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 キャベツ もやし	お菓子	386
20	月	ごはん 鶏肉のグリル 野菜の梅サラダ 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 卵 チーズ	白米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉	しめじ 大根 人参 きゅうり 梅 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン えのき	ピザ	623
21	火	ごはん 魚のフライタルタルソース 野菜スープ	魚 卵 スキムミルク じゃこ	白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ 小ねぎ いんげん 椎茸	じゃこおにぎり	685
22	水	ごはん 竹輪のふわふわ揚げ 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	竹輪 魚肉ソーセージ のり 牛乳 チーズ わかめ	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま	人参 きゅうり 大根	のり巻き おにぎり	562
23	木	タイピーエン 干し大根と人参の甘辛煮	かまぼこ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 スキムミルク 卵 牛乳	春雨 油 砂糖 ミックス粉	椎茸 玉ねぎ 人参 きくらげ 筍 白菜 大根	おからドーナツ	304
24	金	お弁当デー	大豆 じゃこ	砂糖		大豆の カルシウム炒め	116
25	土	成長展					
27	月	混ぜごはん みそ汁 じゃがいものおかか煮	鶏肉 味噌 かつお節	白米 砂糖 油 じゃがいも 雑穀米	筍 人参 椎茸 ごぼう 玉ねぎ なす こねぎ	雑穀おにぎり	452
28	火	ごはん おでん ナスの味噌炒め	てんぷら うずら卵 味噌 かつお節 のり	白米 こんにゃく さといも 砂糖 ごま 薄力粉	大根 なす ピーマン 人参 キャベツ	お好み焼き	344

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合もあ

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよく色んなものを食べましょう。あと手洗い・うがいも忘れずしっかりしましょう。



節分の恵方巻って？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かってまわすのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになりました。ちなみに今年の恵方は・・・「北北西」よりちょっと北よりだそうぞ。



かぜに強い体を作る免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていく事につながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物はウィルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜや病気の予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。



1月のお楽しみメニュー

☆親子丼

☆カムカムサラダ でした！！

2月の「お楽しみメニュー」もメニューディレクターのお友だちが考えてくれます♪ お楽しみに！！