

# 平成31年2月 献立予定表

平成31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	金	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のフレンチ和え わかめスープ	鶏肉 卵 わかめ	白米 押麦 薄力粉 ごま油 砂糖 ごま油 バター	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	ごまクッキー	578	
2	土	煮込みうどん 干し大根と人参の甘辛煮	鶏挽肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 こねぎ 切干し大根	お菓子	180	
4	月	ごはん ふりかけ 豚汁 野菜のおかか和え	かつお節 さくらえび 豚肉 みそ きな粉	白米 油 里芋 マカロニ 砂糖	焼きのり 玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし きゅうり キャベツ	マカロニ きなこ	438	
5	火	雑穀米 魚のパン粉焼き 野菜サラダ 牛乳	魚 牛乳 卵	白米 雑穀米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま油	人参 きゅうり キャベツ	卵おにぎり	648	
6	水	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜とワカメの甘酢和え	ツナ缶 卵 わかめ 豆腐 鶏肉 ひじき	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ きゅうり 大根 なた豆	ひじき おにぎり	516	
7	木	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の梅サラダ 牛乳	鶏挽肉 みそ 卵 わかめ 牛乳 豆腐 かつお節	白米 砂糖 パン粉 ごま油	玉ねぎ こねぎ 大根 人参 きゅうり うめ	ワカメ おにぎり	585	
8	金	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜の塩昆布和え <b>共食デー</b>	豚肉	白米	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 塩昆布 キャベツ	ゆかり おにぎり	465	
9	土	親子丼 野菜のナムル	鶏肉 卵 かまぼこ	砂糖 油 白米 ごま油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし ほうれん草	お菓子	326	
11	月	<b>(祝)建国記念日</b>						
12	火	ごはん すき焼き風煮 野菜のごま和え 牛乳	牛肉 牛乳	白米 春雨 砂糖 ごま トウモロコシ	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ もやし	ポップコーン	470	
13	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 肉みそビーフン	合挽肉 みそ 卵	白米 砂糖 ビーフン ごま油 ごま バター 薄力粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 干椎茸 長ネギ りんご なた豆	アップル ケーキ	567	
14	木	雑穀米 魚のクリームシチューかけ 青菜とコーンのごま和え 牛乳	魚 牛乳 油揚げ	白米 雑穀米 油 ごま 砂糖 コーン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ほうれん草	きつね おにぎり	575	
15	金	麦ごはん だんご汁 もやしときゅうりの中華サラダ	鶏小間	白米 押麦 薄力粉 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 麩 バター	大根 ねぎ 干椎茸 人参 きゅうり もやし	麩のラスク	465	
16	土	ハヤシライス 野菜のマヨネーズ和え	牛小間	白米 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース 大根 きゅうり		434	
18	月	ごはん スパニッシュオムレツ ツナサラダ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 ツナ缶 大豆 かつお節 ひじき	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	人参 パセリ キャベツ 小松菜	青菜 おにぎり	662	
19	火	ごはん 千草焼き 野菜の中華和え <b>共食デー</b>	鶏挽肉 卵	白米 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 なた豆 きくらげ きゅうり キャベツ	塩昆布 おにぎり	497	
20	水	麦ごはん 肉じゃが 野菜の和風和え	合挽肉 かつお節	白米 押麦 じゃがいも 砂糖 バター ごま ごま油	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 なた豆	おかか おにぎり	457	
21	木	雑穀米 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え オニオンスープ	魚 牛乳 卵 絞豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ 砂糖 バター 薄力粉 コーン缶	キャベツ もやし 焼きのり 人参 玉ねぎ	おから スコーン	596	
22	金	<b>お弁当デー</b>			ミックス粉 チョコチップ 砂糖		チョコチップ 蒸しパン	109
23	土	<b>成長展</b>						
25	月	雑穀米 鶏肉と野菜の旨煮 春雨サラダ	鶏肉 油揚げ ひじき	白米 雑穀米 砂糖 こんにゃく 春雨 コーン 油	人参 ごぼう れんこん きゅうり	ひじきと油揚げのおにぎり	540	
26	火	<b>お楽しみメニュー</b>			白玉粉 バター	マーマレード	マーマレード ポンデケージョ	93
27	水	クリームスパゲティ ジャーマンポテト	ベーコン	スパゲティ 油 バター じゃがいも 白米 コーン	人参 玉ねぎ しめじ 干椎茸 ほうれん草	コーン おにぎり	561	
28	木	カレーライス 野菜の甘酢和え 牛乳	合挽肉 牛乳	じゃがいも 白米 油 砂糖 コーンスナック バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	コーン フレークバー	491	

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。  
●主な食材だけ表示してあります。 ●献立及び材料は変更する場合があります。



## 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ことに繋がります。それでもこの季節には、かぜに負けない体づく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、ウイ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。最近はお熱で早退するお友だちも増えてきました。外から帰ったら手洗い・うがいも心がけて元気に冬を乗り切りましょう!!



## お楽しみメニュー

1月のお楽しみメニューは、  
☆混ぜご飯  
☆味噌汁  
☆トマトサラダ  
今回のメニューは「色合い」を考えてくれました! みんなで話し合いをしていましたよ。  
来月の「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♪



## 共食デー

今月の共食デーは  
あおことりさん  
あかことりさん  
にこにこさん3名  
ちっちぐんぐんさん5名で  
やっていきたいと思います!