

平成31年2月献立表

二川保育園

| 日 | 曜 | 未満児主食 | 昼食 | 午後のおやつ | 赤色 | 黄色 | 緑色 | |
|----------|---|--------------------------------|--|--|---------------------------|-------------------------|--|--|
| | | 以上児/未満児kcal | (☆未満児 ★以上児) | (☆未満児午前 ♪手作り) | 血や肉を作る食品 | カや体温となる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 25 | 月 | やさいビーフン 422./478kcal | ほうれん草のみそ和え わかめときのこのスープ ★やさいの中華炒め | ♪シュガートースト 牛乳 みかん ☆おせんべい | 豚肉 わかめ | ビーフン 食パン | 玉ねぎ もやし キャベツ にら 椎茸 しめじ えのき ほうれん草 もやし みかん | |
| 12 26 | 火 | ごはん 356/423kcal | さわらのトマト煮 水菜のそぼろ和え 豆腐と小松菜のスープ | ♪根菜チップス 麦茶 バナナ ☆ホットミルク | さわら 鶏肉 豆腐 | ごはん さつまいも | トマト 玉ねぎ 水菜 もやし 人参 小松菜 ごぼう エリンギ バナナ れんこん | |
| 13 27 | 水 | ごはん 412/497kcal | さつまいもと豚肉の煮物 納豆サラダ キャベツのみそ汁 (27日さくら:豆腐ハンバーグ) | ♪甘酒パウンド 牛乳 いちご ☆ヨーグルト (13日ふじ:ロールケーキ) | 豚肉 納豆 | ごはん さつまいも | 玉ねぎ 人参 いんげん もやし 胡瓜 人参 しめじ キャベツ エリンギ いちご | |
| 14 28 | 木 | ごはん 409/501kcal | さばの竜田揚げ チーズのサラダ たまごと大根のすまし汁 | ♪ココアクッキー 牛乳 りんご ☆チーズ | さば チーズ 鶏卵 | ごはん | キャベツ 胡瓜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 水菜 りんご | |
| 1 | 金 | 節分給食 ☆☆恵方巻き 552/451kcal | 大豆とひじきの鬼サラダ 手まり麩のすまし汁 みかん | ♪きなこ黒みつプリン 麦茶 おせんべい ☆ブルー | カニカマ ツナ 大豆 鶏肉 きなこのり | ごはん 麩 | 胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん | |
| 2 9 | 土 | ☆☆サンドパン 536/452kcal | 魚肉ソーセージ コーンポタージュ チーズ バナナ | ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし | 卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ | パン | 玉ねぎ・人参・セロリ コーン バナナ | |
| 4 18 | 月 | 鶏塩うどん 366/422kcal | ちくわとれんこんの煮物 白菜の塩昆布和え ★鶏塩スープ | ♪カルシウムおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト | ちくわ 鶏肉 昆布 チーズ しらす | うどん ごはん | れんこん 人参 いんげん 白菜 胡瓜 玉ねぎ ねぎ しめじ みかん | |
| 5 19 | 火 | ごはん 372/464kcal | ぶり大根 菜の花のごま和え 豚汁 | ♪マカロニきなこ 牛乳 りんご ☆牛乳 (5日すみれ:アメリカンドック) | ぶり 豚肉 きなこ | ごはん 里芋 ごま マカロニ | 大根 菜の花 もやし ごぼう 白菜 大根 人参 干し椎茸 ねぎ りんご | |
| 6 20 | 水 | ごはん 417/461kcal | ミートオムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ | ♪ごまのクラッカー ミルクココア バナナ ☆おせんべい (20日さく:ガトーショコラ) | 鶏卵 豚肉 | ごはん ごま | 玉ねぎ カリフラワー コーン キャベツ 白菜 大根 バナナ エリンギ ほうれん草 | |
| 7 21 | 木 | ごはん 425/481kcal | ごぼうのつみれ揚げ 青菜のカニカマ和え 白菜と麩のみそ汁 | ♪ほっとけーき 牛乳 いちご ☆ホットミルク | たら 大豆 カニカマ わかめ | ごはん 麩 | ごぼう ねぎ 人参 椎茸 小松菜 もやし いちご 白菜 えのき | |
| 8 22 | 金 | ごはん 401/482kcal | ツナと大豆のカレー コーンサラダ チーズ パイナップル | ♪かぼちゃのムース 麦茶 ビスケット ☆バナナ | ツナ 大豆 チーズ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ 人参 しめじ もやし キャベツ コーン かぼちゃ パイナップル | |
| 16 23 | 土 | ☆☆チーズの お好み焼き 491/423kcal | わかめと大根の和え物 じゃがいものすまし汁 ミニゼリー | ♪芋ようかん 麦茶 みかん ☆☆おかし | チーズ 干しエビ かつおぶし わかめ | じゃがいも さつまいも | キャベツ 玉ねぎ 大根 胡瓜 椎茸 みかん | |
| 15 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |

※献立内の青色は絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」にてくる「ホットケーキ」をおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。
 ※5日はすみれ組がアメリカンドック、13日はふじ組がロールケーキ、20日はさく組がガトーショコラを作り午後のおやつに食べます。
 27日はさくら組が豆腐ハンバーグを作り昼食で食べます。
 ※1日、15日は以上児の白飯はいりません。

♪『しろくまちゃんのほっとけーき』♪
 しろくまちゃんがお母さんと一緒にホットケーキを作ります。卵を割って、牛乳を入れて…。焼きあがったらごまちゃんを呼んで、二人で「おいしいね」と食べました。しろくまちゃんのようにホットケーキが作りたくなるお話です。

♪『ごぼう』♪
 ごぼうの旬は秋の終わりから冬と春の2回あり、秋から冬にかけて旬になるごぼうは、太くて歯ごたえがあり、噛めば噛むだけ甘味を感じられます。筑前煮など煮物に適しています。春のごぼうは、香りが高く、あくも少なく、きんぴらや湯掻いてサラダにするのがおすすめです。1年で2回、違う食べ方が楽しめるごぼうを、ぜひおうちでも食べてくださいね。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。