



## 2がつこんだて

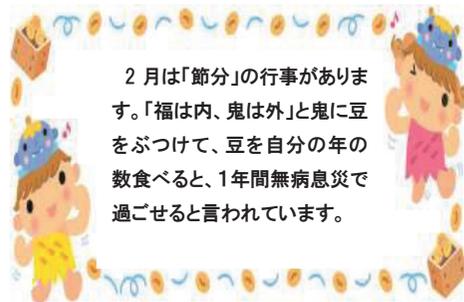
平成 26 年 2 月 1 日 織笠保育園

### よくかんでたべよう



### 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



2月には「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と鬼に豆をぶつけて、豆を自分の年の数食べると、1年間無病息災で過ごせると言われています。



\*ツナピラフ \*鶏肉竜田揚げ  
\*マカロニサラダ \*ギョウザピザ  
\*スープ \*フルーツ

#### 誕生会メニュー

※3歳以上児の栄養価について

副食給食となっているため、主食分の栄養価(ご飯)の栄養価が含まれていません。

参考 主食…ご飯 110g(目安量)はエネルギー 185 カロリーとなります。

※食材の都合により献立が変更の場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	牛乳・ココアウエハース	タコライス・野菜スープ・果物				
2	日						
3	月	牛乳・プリッツ	鬼バーグ・ピーフンソテー・フライドポテト・スープ・果物	豆まき	牛乳・鬼っこまんじゅう	620	490
4	火	牛乳・ビスケット	魚の味噌漬け焼き・切干大根の煮物・おかか和え・味噌汁・果物		ヨーグルト	460	380
5	水	牛乳・バナナ	スパニッシュオムレツ・きんぴらごぼう・味噌汁・果物		牛乳・野菜ウエハース	456	447
6	木	牛乳・ウエハース	たこ天・中華サラダ・枝豆・味噌汁・果物	モグモグデー	牛乳・スイートパイ	562	410
7	金	牛乳・せんべい	すき焼き風煮・和風サラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物		牛乳・カステラ	569	370
8	土	牛乳・ビスコ	カレーうどん・100%オレンジジュース・果物				
9	日						
10	月	牛乳・プリッツ	魚の照り焼き・ごぼうサラダ・かぼちゃの煮物・味噌汁・果物		牛乳・チョコ蒸しパン	410	380
11	火		建 国 記 念 の 日				
12	水	フルーツヨーグルト	肉団子のケチャップあん・シルバーサラダ・たまごむすび		牛乳・とんがりコーン	603	450
13	木	牛乳・ウエハース	カレームニエル・スパゲッティサラダ・塩もみ野菜・味噌汁・果物		100%ジュース・ウエハース	562	399
14	金	牛乳・せんべい	鶏肉のソース焼き・野菜炒め・味噌汁・果物		ヨーグルト	398	310
15	土	牛乳・野菜ウエハース	チキンライス・野菜スープ・フルーツヨーグルト				
16	日						
17	月	牛乳・プリッツ	魚の香り揚げ・大根サラダ・芋レモン煮・味噌汁・果物		牛乳・ウエハース	470	390
18	火	牛乳・ココアウエハース	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・フレークファチ	594	434
19	水	牛乳・ミニパン	酢豚・涼伴三糸・ジャーマンポテト・味噌汁・果物		乳酸飲料・クッキー	570	499
20	木	牛乳・ウエハース	鮭の塩焼き・筑前煮・若布揚げ・味噌汁・果物		牛乳・チーズケーキ	430	476
21	金	牛乳・とんがりコーン	誕 生 会		牛乳・プリンアラモード	600	574
22	土	牛乳・プリッツ	ちゃんぽんうどん・ミニゼリー・果物				
23	日						
24	月	牛乳・プリッツ	松風焼き・炒合菜・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・ピザトースト	516	468
25	火	牛乳・野菜ウエハース	麻婆豆腐・中華サラダ・竹輪のカレー揚げ・味噌汁・果物		牛乳・バナナ	560	430
26	水	牛乳・バナナ	煮魚・ポテトサラダ・ゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・田老かりんとう	410	390
27	木	牛乳・ウエハース	炒り豆腐・しょうゆフレンチ・味噌汁・果物		牛乳・ウエハース	526	468
28	金	牛乳・えびせん	さかなの黄金焼き・五目大豆煮・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳・クラッカー	459	368