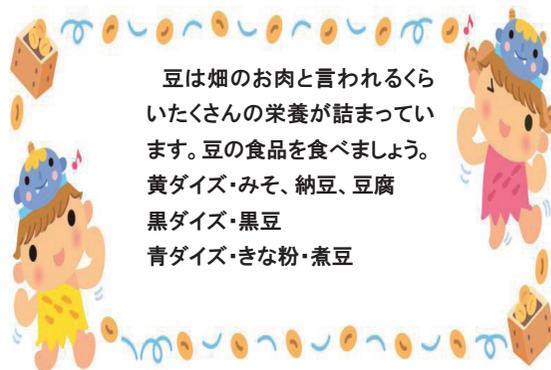


# 2がつこんだて

平成 28 年 2 月 1 日 織笠保育園

## 寒さに負けない丈夫な体をつくろう



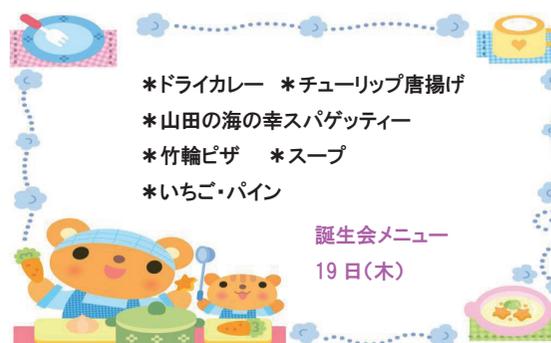
豆は畑のお肉と言われるくらいたくさんの栄養が詰まっています。豆の食品を食べましょう。  
 黄ダイズ・みそ、納豆、豆腐  
 黒ダイズ・黒豆  
 青ダイズ・きな粉・煮豆

### 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内を温めてくれますよ。

### 今月のカミカミメニュー

- ・大根サラダ
  - ・ごぼうサラダ
  - ・大豆サラダ
- よくかんでたべましょう



### 誕生日会メニュー 19日(木)

- \*ドライカレー
- \*チューリップ唐揚げ
- \*山田の海の幸スパゲッティ
- \*竹輪ピザ
- \*スープ
- \*いちご・パン

※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、主食分の栄養分(ご飯)の栄養価が含まれていません。参考…ご飯 110g(目安量)はエネルギー 185 カロリーとなります。

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	月	牛乳・たべっこ動物	鶏の味噌漬け焼き・ちくわのカレー揚げ・ポテトサラダ・すまし汁・りんご		牛乳★ドーナツ	460	410
2	火	牛乳・おとっと	ローストチキン・パンプキンサラダ・トマト・肉団子のスープ・グレープフルーツ		牛乳・マドレーヌ	480	430
3	水	牛乳・ビスケット	鬼バーグ・焼そば・フライドポテト・枝豆・コンソメスープ・りんご		牛乳★鬼まんじゅう	595	560
4	木	豆乳・ミニマドレーヌ	鮭フライ・春雨ソテー・茹ブロッコリー・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳・まがりせんべい	480	462
5	金	牛乳・プリッツ	すき焼き風煮・きゅうりの中華和え・さつま芋天ぷら・麩の味噌汁・みかん		ヨーグルト・ウエハース	455	380
6	土	牛乳・サラダせんべい	カレーライス・コンソメスープ・グレープフルーツ		お菓子		
7	日						
8	月	牛乳・ビスケット	シーチキン入り厚焼き卵・マカロニサラダ・芋レモン煮・豆腐の味噌汁・みかん		牛乳・せんべい	441	380
9	火	牛乳・えびせん	肉団子のケチャップあん・ひじきの和風サラダ・茹でブロッコリー・卵スープ・パナナ		牛乳★キャロットケーキ	495	410
10	水	牛乳・スティックパン	鮭の西京焼・ <u>ごぼうサラダ</u> ・かぼちゃの天ぷら・そうめん汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	410	380
11	木						
12	金	牛乳・プリッツ	鮭のハンバーグ・スパゲッティソテー・ <u>大豆サラダ</u> ・じゃがいもの味噌汁・グレープフルーツ		むぎ茶★おにぎり	509	325
13	土	フルーツヨーグルト	スープスパゲッティ・ミニゼリー・オレンジ		お菓子		
14	日						
15	月	牛乳・パイ菓子	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティサラダ・野菜ゆかり和え・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・ぱりんこせんべい	506	491
16	火	豆乳・ジャムパン	タラのフライ・ <u>大根サラダ</u> ・ジャーマンポテト・白菜の味噌汁・オレンジ		牛乳★チーズケーキ	470	420
17	水	牛乳・バナナ	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・みかん		牛乳・源氏パイ	530	475
18	木	牛乳・白い風船せんべい	酢豚・涼伴三糸・トマト・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★ゆべし	476	408
19	金	牛乳・カステラ	 <span style="display: inline-block; text-align: center;">誕 生 会</span> 		フルーツゼリー	606	607
20	土	牛乳・えびせん	チキンライス・野菜スープ・りんご		お菓子		
21	日						
22	月	牛乳・クッキー	炒り豆腐・ちくわのあまちゃん揚げ・枝豆・なめこの味噌汁・みかん		牛乳・星たべよせんべい	480	470
23	火	牛乳・クラッカー	山田の鮭のさつま揚げ・炒合菜・トマト・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★スイートポテト	528	484
24	水	牛乳・ミニドーナツ	マカロニグラタン・フレンチリングオサラダ・添えブロッコリー・卵のスープ・みかん		牛乳・ミニクリームパン	517	483
25	木	牛乳・ビスコ	タラの洋風焼・ブロッコリーソテー・しょうゆフレンチ・じゃがいもの味噌汁・いちご		牛乳・白い風船せんべい	502	436
26	金	牛乳・ぱりんこせんべい	シュウマイ・中華サラダ・ニラ卵の味噌汁・オレンジ		ヨーグルト・ウエハース	500	403
27	土	牛乳・とんがりコーン	タコライス・100%ジュース・グレープフルーツ		お菓子		
28	日						
29	月	牛乳・えびせん	スパニッシュオムレツ・ハムサラダ・ブロッコリーのおかか和え・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・とんがりコーン	462	398