

給食だより

2017年2月

あけぼの保育園



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 水	さんま煮 春雨サラダ ササゲ炒め	さんま・春雨 人参 きゅうり・いんげん 人参 油揚げ	フルーチェ	お菓子
2 木	メンチカツ きゅうりの胡麻酢 人参の子和え	メンチカツ・きゅうり 胡麻・人参 タラコ 白滝 油揚げ	お菓子	どら焼き
3 金	豚バラ焼き ひじき炒め ほうれん草の和え物	豚バラ・ひじき レンコン 人参 白滝 生揚げ・ほうれん草	お菓子	サンドイッチ
4 土	親子煮 もやしサラダ 春巻き	鶏もも 玉ねぎ 凍り豆腐 しめじ・もやし 人参・春巻き	ヨーグルト	バター煎餅
5 日	休日
6 月	焼きサケ 筑前煮 トマトサラダ	鮭・鶏もも ごぼう 板こんに 人参・トマト ほうれん草	フルーチェ	お菓子
7 火	カレー しゅうまい フロッキーサラダ	鶏もも ジャガイモ 人参 玉ねぎ・しゅうまい・フロッキー	お菓子	お菓子
8 水	グラタン から揚げ ほうれん草の和え物	マカロニ シバエビ 玉ねぎ・鶏もも・ほうれん草	ヨーグルト	蒸しパン
9 木	おでん ぎょうざ フロッキーサラダ	ちくわ はんぺん 大根・ぎょうざ・フロッキー	お菓子	ポッポコーン
10 金	アジフライ 大根サラダ わかめと胡麻の酢の物	アジ・大根 人参 きゅうり・わかめ	お菓子	お菓子
11 土	建国記念の日
12 日	休日
13 月	レンコンハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草の和え物	挽肉・玉ねぎ・人参・レンコン スパゲティ・きゅうり ほうれん草	ヨーグルト	お菓子
14 火	白身魚のフライ 小松菜の和え物 カボチャサラダ	タラ・小松菜 人参 コーン・カボチャ 枝豆	お菓子	サンドイッチ
15 水	照り焼きチキン きんぴらごぼう キャベツとツナのサラダ	鶏もも・ごぼう 人参・キャベツ ツナ	果物	バター煎餅
16 木	ホッケのチーズ焼き 切干大根煮 卵入り春雨サラダ	ホッケ・切干大根 干しシイタケ 人参 白滝・春雨 卵 きゅうり	フルーチェ	ポッポコーン
17 金	シチュー 青菜の和え物 ケチャップウインナー	鶏もも ジャガイモ 人参 玉ねぎ・ほうれん草・ウインナー	お菓子	お菓子
18 土	豆腐ハンバーグ 一口スパゲティ ポテトサラダ	挽肉 人参 玉ねぎ 木綿豆腐・スパゲティ・ジャガイモ 枝豆	ヨーグルト	お菓子
19 日	休日
20 月	はんぺんフライ ひじき煮 きゅうりとカニカマのサラダ	はんぺん・ひじき 人参 ごぼう 白滝・きゅうり カニカマ	お菓子	さつま芋
21 火	豚汁 卵入りマカロニサラダ チーズ納豆	豚バラ 白菜 人参 しめじ・卵 マカロニ 人参・納豆 チーズ	フルーチェ	お菓子
22 水	春巻き 麻婆豆腐 春雨の酢の物	春巻き・挽肉 人参 玉ねぎ 木綿豆腐・春雨 人参 きゅうり	お菓子	ヨーグルト
23 木	せんべい汁 長もやし炒め ほうれん草の和え物	鶏もも 人参 しめじ せんべい・もやし 白滝 油揚げ・ほうれん草	お菓子	蒸しパン
24 金	タラの天ぷら 大根とバラ肉の炒め煮 小松菜の和え物	タラ・大根 人参 豚バラ・小松菜 人参 コーン	果物	ポッポコーン
25 土	ハヤシライス 茹で卵 春雨のシーチキン炒め	豚もも しめじ 玉ねぎ 人参・卵・春雨 ツナ 白菜	お菓子	バター煎餅
26 日	休日
27 月	から揚げ スパゲティサラダ もやしとわかめのナムル	鶏もも スパゲティ きゅうり 人参・もやし わかめ	ヨーグルト	お菓子
28 火	誕生日 焼きそば エビフライ 目玉焼き	キャベツ もやし 人参・エビフライ・卵	ヨーグルト	プリン

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。