

# 給食だより

2018年2月  
あけほの保育園



大豆はさまざまな栄養素がふきまれている、バランスの良い食材です。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」とも言われています。大豆からできるものにはもやし・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 木	焼き魚 きんぴらごぼう フロccoliーサラダ	ホッケ・ごぼう 人参・フロccoliー カニカマ	フルーチェ	サンドイッチ
2 金	ハンバーグ 一口スパゲティ ほうれん草の和え物	豚ひき肉 玉ねぎ・スパゲティ・ほうれん草 人参	お菓子	ゼリー
3 土	豚汁 卵入り春雨サラダ しらすのふりかけ	豚バラ肉 白菜 ねぎ・春雨 人参 きゅうり・しらす	ヨーグルト	お菓子
4 日	休日		...	...
5 月	白身魚のフライ 大根のどぼろ煮 れんこんのきんぴら	タラ・大根 鶏ひき肉・れんこん 人参	お菓子	蒸しパン
6 火	ごぼうの肉巻き カボチャサラダ ひじき炒め	ごぼう 豚バラ肉・カボチャ 枝豆・ひじき 人参	フルーチェ	お菓子
7 水	肉じゃが 卵入りスパゲティサラダ フロccoliーの和え物	じゃが芋 豚バラ肉 人参・スパゲティ きゅうり・フロccoliー	お菓子	アメリカンドッグ
8 木	麻婆豆腐 ぎょうざ ポテトサラダ	豚ひき肉 豆腐・ぎょうざ・じゃが芋 きゅうり 人参	ヨーグルト	ホットケーキ
9 金	煮魚 卵入りマカロニサラダ ほうれん草とえのきのお浸し	さば・卵 マカロニ 人参・ほうれん草 えのき	お菓子	ゼリー
10 土	すき焼き風煮 もやしサラダ しゅうまい	豚バラ肉 人参 ねぎ・もやし きゅうり・しゅうまい	フルーチェ	お菓子
11 日	建国記念の日		...	...
12 月	振替休日		...	...
13 火	鶏ひき肉の信田煮 ひじきサラダ 人参のきんぴら	鶏ひき肉 油揚げ・ひじき キャベツ・人参	お菓子	さつま芋
14 水	ビーンズカレー エビフライ トマトサラダ	鶏もも肉 人参 大豆・エビ・トマト ほうれん草	ヨーグルト	お菓子
15 木	焼き魚 じゃが芋のどぼろ煮 人参の子和え	タラ・じゃが芋 鶏ひき肉・人参 タラコ	お菓子	カツケーキ
16 金	ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ 五目煮	ちくわ 春雨 人参 きゅうり・ごぼう れんこん 鶏もも肉	フルーチェ	パン
17 土	シチュー 豆腐サラダ ウインナーフライ	じゃが芋 鶏もも肉 人参・豆腐 春雨 きゅうり・ウインナー	お菓子	お菓子
18 日	休日		...	...
19 月	春巻き 大根サラダ ほうれん草の和え物	春雨 豚ひき肉 しいたけ・大根 人参・ほうれん草	ヨーグルト	お菓子
20 火	せんべい汁 はんぺんフライ つけ野菜	鶏もも肉 しめじ せんべい・はんぺん・トマト フロccoliー	お菓子	サンドイッチ
21 水	照り焼きチキン 筑前煮 マカロニサラダ	鶏もも肉・人参 れんこん ごぼう・マカロニ きゅうり	フルーチェ	ゼリー
22 木	ハンバーグ スパゲティ フロccoliーサラダ	豚ひき肉 人参・スパゲティ 玉ねぎ・フロccoliー	お菓子	パウムケーキ
23 金	煮魚 春雨の酢の物 ほうれん草の和え物	さんま・春雨 かにかま きゅうり・ほうれん草	ヨーグルト	お菓子
24 土	親子煮 小松菜の和え物 焼きシュウマイ	鶏もも肉 玉ねぎ 卵・小松菜 人参・豚ひき肉 キャベツ	お菓子	蒸しパン
25 日	休日		...	....
26 月	千キンカツ キャベツサラダ ひじき煮	鶏もも肉・キャベツ 人参・ひじき ごぼう 大豆	フルーチェ	ラスク
27 火	お誕生日会 サケ御飯 から揚げ コールスローサラダ	サケ しめじ・鶏もも肉・キャベツ きゅうり かにかま	...	手作りお菓子
28 水	カレー 目玉焼き ほうれん草サラダ	鶏もも肉 じゃが芋 人参・卵・ほうれん草 ツナ	お菓子	お菓子

\*行事、材料の都合により、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。