2 月 食 事 だ よ り

しいのき保育園

日	曜日	お ひ る	エネルギー	おやつ（保育園部）	エネルギー	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	木	米飯　鶏肉の唐揚げ　切干大根煮　小松菜のみそ汁	448 kcal	シュガーパイ 牛乳	91 kcal	鶏もも　まぐろ　みそ　牛乳	米　砂糖　片栗粉　なたね油　パイかわ	切干大根　にんじん　干ししいたけ　こまつな　たまねぎ
2	金	米飯　エビフライ　五目豆　いわしのつみれ汁	422 kcal	おにまんじゅう 牛乳	102 kcal	ブラックタイガー　卵　だいず　油揚げ　つみれ　牛乳	米　薄力粉　パン粉　大豆油　砂糖　ホットケーキミッ	干ししいたけ　えだまめ　にんじん　だいこん　葉ねぎ
3	土	おにぎり（鮭、菜めし）　みそ汁	381 kcal	お菓子　牛乳	93 kcal	さけ　わかめ　油揚げ　みそ　牛乳	米　ごま　ビスケット	はくさい　にんじん　たまねぎ　根深ねぎ
5	月	カレーうどん　ちくわの磯辺揚げ　三色お浸し	472 kcal	フレンチトースト 牛乳	125 kcal	豚もも　竹輪　とさかのり　かつお　卵　牛乳	うどん　てんぷら粉　調合油　砂糖　角型食パン　バ	にんじん　たまねぎ　こまつな　ほうれんそう　もやし
6	火	米飯　照り焼きチキン　スパゲッティーサラダ　ミネストローネ	435 kcal	せんべい　麦茶	53 kcal	鶏もも　ベーコン	米　なたね油　マカロニ・スパゲッティ　マヨネーズ　砂	きゅうり　レタス　にんじん　たまねぎ　キャベツ　トマト
7	水	米飯　タラのマヨコーン焼き　フレンチサラダ　豆乳スープ	421 kcal	もちもちかぼちゃケーキ　麦茶	115 kcal	たら　鶏もも　豆乳	米　マヨネーズ　ドレッシング　上新粉　調合油　砂糖	コーン　キャベツ　きゅうり　にんじん　はくさい　たまねぎ　かぼちゃ
8	木	米飯　豚肉と竹輪の味噌からめ　白和え　のりスープ	412 kcal	ホットケーキ 牛乳	102 kcal	豚肩　竹輪　ソーセージ　みそ　豆腐　焼きのり　卵	米　じゃがいも　こんにゃく　砂糖　なたね油　ごま	にんじん　ほうれんそう　葉ねぎ
9	金	ビビンバ丼　かぼちゃ煮　大根のみそ汁	439 kcal	ラスク　牛乳	112 kcal	豚もも　みそ　油揚げ　牛乳	米　ごま油　ごま　砂糖　角型食パン　バター	ほうれんそう　にんじん　もやし　かぼちゃ　だいこん　葉ねぎ
10	土	チャーハン　中華スープ	397 kcal	お菓子　牛乳	101 kcal	卵　ソーセージ　わかめ　牛乳	米　なたね油　はるさめ　ごま　ビスケット	葉ねぎ　ピーマン　たまねぎ　にんじん
13	火	ミートスパゲッティー　コーンサラダ　オニオンスープ	401 kcal	安倍川マカロニ 牛乳	119 kcal	ぶたひき肉　きなこ　牛乳	マカロニ・スパゲッティ　なたね油　調合油　砂糖	たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース　トマト　キャベツ　コーン　はくさい
14	水	米飯　ミートローフ　ポテトサラダ　レタススープ	396 kcal	米粉クッキー 牛乳	104 kcal	牛ミンチ　ぶたひき肉　卵　まぐろ　ベーコン　豆乳　牛	米　パン粉　調合油　じゃがいも　マヨネーズ　米粉	たまねぎ　にんじん　きゅうり　レタス
15	木	米飯　カレイの煮付け　野菜きんぴら　キャベツのみそ汁	454 kcal	ホットドック　麦茶	123 kcal	かれい　豚肩　油揚げ　みそ　ソーセージ	米　砂糖　ごま油　ごま　コッペパン	ごぼう　れんこん　ピーマン　キャベツ　たまねぎ
16	金	中華丼　拌三糸　わかめスープ	472 kcal	焼きそば　麦茶	93 kcal	豚肩　かまぼこ　ロースハム　わかめ	米　なたね油　砂糖　片栗粉　はるさめ　ごま油　中	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ　きゅうり　根深ねぎ　もやし　キャベツ
17	土	カレーうどん	395 kcal	お菓子　牛乳	104 kcal	やきぶた　牛乳	うどん　じゃがいも　ビスケット	たまねぎ　にんじん　根深ねぎ
19	月	米飯　鮭のバター醤油焼き　小松菜としらすのお浸し　そうめんのすまし汁	409 kcal	おかず蒸しパン 牛乳	115 kcal	さけ　ちりめんじゃこ　牛乳　ソーセージ	米　バター　そうめん・ひやむぎ　ホットケーキミックス	こまつな　にんじん　葉ねぎ　たまねぎ　ほうれんそう　コーン
20	火	米飯　豆腐の揚げボール　白菜のごま和え　わかめのみそ汁	366 kcal	きな粉プリン 麦茶	82 kcal	豆腐　まぐろ　卵　わかめ　みそ　豆乳　きなこ　寒天	米　パン粉　なたね油　ごま　砂糖　コーンスターチ	葉ねぎ　はくさい　にんじん　ほうれんそう　根深ねぎ
21	水	米飯　鶏肉のチーズ焼き　ほうれんそうソテー　コーンポタージュ	473 kcal	豆乳ドーナッツ　牛乳	108 kcal	鶏もも　チーズ　ベーコン　牛乳	米　薄力粉　バター　ドーナツ	ほうれんそう　コーン　パセリ
22	金	鶏飯　おでん　キャベツのおかか和え　バナナ	422 kcal	ミニピザ　麦茶	129 kcal	油揚げ　鶏もも　なると　はんぺん　削り節　チーズ	米　じゃがいも　角型食パン　とうもろこし　マヨネー	にんじん　だいこん　キャベツ　バナナ　パセリ
24	土	焼きそば　バナナ	483 kcal	お菓子　牛乳	102 kcal	豚もも　あおのり　かつお　牛乳	中華めん　ビスケット	にんじん　もやし　たまねぎ　キャベツ　バナナ
26	月	米飯　ホイコーロー　春雨サラダ　中華スープ	345 kcal	プリン　麦茶	89 kcal	豚もも　みそ　ロースハム　卵　牛乳	米　なたね油　砂糖　はるさめ　ごま油	しいたけ　ピーマン　にんじん　キャベツ　ほうれんそう　葉ねぎ
27	火	冬野菜カレーライス　ハムサラダ　コンソメスープ　いちご	407 kcal	大学芋　麦茶	79 kcal	豚もも　ロースハム	米　マヨネーズ　さつまいも　なたね油　砂糖	たまねぎ　にんじん　れんこん　かぼちゃ　キャベツ　はくさい　いちご
28	水	塩焼きそば　中華五目スープ　フルーツポンチ	378 kcal	おにぎり　麦茶	116 kcal	豚肩　カニかま　塩昆布	中華めん　ごま油　砂糖　米	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　はくさい　もやし　たけのこ　みかん缶　パインアップル缶　バナナ
29	木	米飯　チキンのトマト煮こみ　人参サラダ　もやしスープ	370 kcal	ジャコトースト 牛乳	116 kcal	鶏もも　ちりめんじゃこ　焼きのり　牛乳	米　じゃがいも　砂糖　オリーブ油　角型食パン　マ	たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト缶　キャベツ　きゅうり　トウミョウ　もやし

給食メモ

まだまだ寒い日が続いていますが、
暦の上では春です。この時期は、
緑黄色の野菜・果物が旬を迎えます。
鮮やかな見た目からも暖かさを
感じられますが、寒い時期に旬を迎える
野菜は体を温める作用があります。
栄養豊富な旬食材を食べて、
身も心も温めて元気になりましょう。

春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、給食では「春の食べ物」として子どもたちに伝えたいと思っています。大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。

おいしいお弁当

味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。

- ★ 形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★ 味移りを考えて入れる
- ★ 汁けをしっかり切る
- ★ 型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP！
- ★ 食べやすく小さく切る&串に刺す

（献立は上記のように予定しておりますが、天候等の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください）