

令和元年度  2月の予定献立表  むつみ保育園

日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
3	月	クッキー	おにさんランチ・白菜と油揚げのみそ汁・ボンカン	抹茶・菓子	節分会	豚もも肉・ウイナー・竹輪・加工油揚げ・煮干し粉・抹茶	米・中華めん・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・青のり 白菜・ネギ・ボンカン
4	火	牛乳	大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・わかめとトマトのみそ汁・バナナ・のり缶	シュークリーム ぶどうジュース		鶏もも肉・鰹節・煮干し粉	米・油・砂糖	大根・人参・ほうれん草・なめこ・ワカメ 椎茸・のり缶
5	水	ビスケット	シシャモの唐揚げ・マカロニサラダ・豆腐とネギのみそ汁・トマト・ふりかけ	フランスパン・牛乳	体育指導日	シシャモ・ハム・豆腐 ウイナー	米・小麦粉・油・わかめ マヨネーズ・ワサビ	人参・胡瓜・ネギ・トマト・仔ガキ
6	木	ウエハース	カレーうどん・豆腐サラダ・ボンカン	ゼリー		鶏もも肉・油揚げ・豆腐 牛乳	うどん	人参・ネギ・玉ねぎ・わかめ・胡瓜・ボンカン
7	金	せんべい	栄養きんぴら・ウイナー・野菜のみそ汁・バナナ	ポテトフライ・スポロン	避難訓練 身体測定	さつま揚げ・ウイナー 煮干し粉	米・油・砂糖・ジャガイモ	ゴボウ・人参・玉ねぎ・バナナ
8	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
10	月	リンゴジュース	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・ボンカン	ヨーグルト(せんべい)	保育参観	豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ピーマン ボンカン
12	水	せんべい	くるくるパスタのクリーム煮・丼物・胡瓜漬け・キャベツスープ・バナナ・のり缶	ぎょうざピザ りんごジュース	体育指導日	エビ・抹茶・牛乳・鶏もも肉 バナナ・ハム・チーズ	米・油・小麦粉・バター・わかめ ジャガイモ・餃子の皮	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ニンニク・生姜・胡瓜 キャベツ・バナナ・のり缶・ゴボウ
13	木	ビスケット	白身魚の揚げ・サウザンサラダ・キャベツと油揚げのみそ汁・ボンカン・ふりかけ	おからのマーブルケーキ・牛乳	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	メルルーサ・卵・油揚げ 煮干し粉・おから	米・小麦粉・パン粉・油 バター・砂糖	ゴボウ・レタス・胡瓜・キャベツ・人参・ボンカン
14	金	クッキー	ビビンバ・ブロッコリーのチーズ焼き・お吸い物・バナナ	抹茶・菓子	ねはん会	豚ひき肉・チーズ・抹茶	米・砂糖・ごま油・ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ・ニンニク・人参・キャベツ・ほうれん草 ブロッコリー・ゴボウ・わかめ・バナナ
15	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
17	月	クッキー	ハヤシライス・ツナサラダ・バナナ	フルーチェ	食育(ひまわり) 感覚ボックス	豚もも肉・ツナ缶・牛乳	米・油	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・レタス 胡瓜・バナナ
18	火	牛乳	竹輪の二色揚げ・ポテトサラダ・卵とわかめのスープ・ふりかけ・ボンカン	ホットドック オレンジジュース	食育(きく) 感覚ボックス	竹輪・ウイナー・卵	米・小麦粉・油・ジャガイモ マヨネーズ・オリーブオイル	青のり・胡瓜・人参・キャベツ・玉ねぎ わかめ・ボンカン
19	水	ウエハース	わかめご飯・すき焼き風煮・麩とほうれん草のみそ汁・バナナ	わかめきな粉 野菜ジュース	食育(ゆり) 感覚ボックス	歌もも肉・豆腐・煮干し粉 きな粉	米・ジャガイモ・しらたき・油 砂糖・麩・わかめ	わかめご飯の素・人参・白菜・ネギ ほうれん草・バナナ
20	木	ヤクルト	鶏の唐揚げ・五目ナムル・なめこ汁・ミニトマト・甘昆布	フルーツの ヨーグルト和え	防犯教室	鶏ささみ肉・ハム・豆腐 煮干し粉・ヨーグルト	米・片栗粉・油・ごま油	生姜・ニンニク・胡瓜・人参・キャベツ・キャブ・バナナ 大根・ほうれん草・ネギ・トマト・桃・シソ・パイン
21	金	ビスケット	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・ボンカン	カステラ・牛乳	お買い物ごっこ	豚ひき肉・チーズ・卵	パスタ・バター・油・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ゴボウ・トマト・レタス 胡瓜・ボンカン
22	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
25	火	ぶどうジュース	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	コーンフレーク・牛乳	食育(ゆり) カレー作り	豚もも肉・牛乳	米・油・ジャガイモ・コーンフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース・リンゴ・ミカ・パイン 胡瓜・レタス・福神漬
26	水	クッキー	豆腐の真砂揚げ・胡瓜と加工の酢の物・しめじのみそ汁・バナナ	ココア蒸しパン・麦茶	体育指導日	豆腐・エビ・鶏ひき肉・卵 抹茶・加工・煮干し粉・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・麩 バター・ホットケーキミックス	人参・春菊・玉ねぎ・胡瓜・わかめ しめじ・バナナ
27	木	ビスケット	鮭のオープン焼き・胡瓜とツナの和え物・わかめとネギのみそ汁・トマト	抹茶・菓子	交通安全教室	鮭・ツナ缶・煮干し粉 抹茶	米・マヨネーズ・ごま・砂糖	玉ねぎ・レモン・胡瓜・わかめ・ネギ 椎茸・トマト
28	金	せんべい	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・ボンカン	ふかし芋・ジョア		豚ひき肉・卵・抹茶・牛乳 ハム・バナナ・ジョア	米・パン粉・油・サラスパ マヨネーズ・ジャガイモ・サツマイモ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜・レタス ボンカン
29	土		令和2年度入園説明会					

\*\*\*今月の平均栄養価は次のとおりです。\*\*\*

3歳以上児：(エネルギー 561キロカロリー) (カルシウム247mg) (食塩 2.5g)  
3歳未満児：(エネルギー 503キロカロリー) (カルシウム234mg) (食塩 2.0g)

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆餃子ピザ(10枚分)☆

餃子の皮 10まい、ケチャップ 適量、ハム 2~3枚、コーン 30g、ピザ用チーズ 適量

①ハムを半分に切り、縦に細く切る。餃子の皮にケチャップを塗り、ハム・コーン・チーズをのせる。

②オープンで180℃で4~5分焼く。少し焦げ目がついてチーズがとければ出来上がり。♪♪

