

平成28年度 ふたばがおかようちえん
 2月 きゅうしよくだより



今月のお弁当日にご注意下さい。
 1日・10日(金)・15日・22日



月日	行事	主 菜	副 菜・汁物など	主 な 材 料	昼食時の熱量		
2月1日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
2日	木	白身魚と豆腐のしんじょう	切干大根の煮物	白菜となめこのお汁	しんじょう ソース 切干大根 鶏ミンチ いんげん 人参 塩昆布 しらたき ゴマ なめこ 白菜	405kcal	
3日	金	★ ポークビーンズ	マカロニ黄粉		豚肉 水煮大豆 じゃがいも ホールトマト 玉ねぎ コーン ピーマン 人参 ベーコン マカロニ 黄粉	388kcal	
6日	月	軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。					
7日	火	白身魚のフライ	ポテトサラダ	みそ汁	めん 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン もやし きくらげ かまぼこ	258kcal	
8日	水	揚げギョウザ	焼きそば	白菜スープ	ギョウザ 中華めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 ソース 白菜	423kcal	
9日	木	★ カレー	フルーツヨーグルト		牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールウ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 もも缶	382kcal	
10日	金	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
13日	月	チキンナゲット	野菜たっぷりチャプチェ	根菜スープ	チキンナゲット はるさめ 人参 玉ねぎ 魚肉ソーセージ キャベツ きのこと ピーマン 大根 じゃが芋 蓮根 コンソメ	440kcal	
14日	火	塩サバ	団子汁		塩サバ 豚肉 味噌 やせうま 大根 にんじん かぼちゃ 油揚げ ごぼう ねぎ	411kcal	
15日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
16日	木	年長お別れ遠足	鮭のちゃんこ鍋	さつま芋の天ぷら	魚(鮭) 大根 里芋 人参 ごぼう しらたき 油揚げ 豆腐 白ねぎ さつま芋 天ぷら粉	391kcal	
17日	金	★ マーボ豆腐	もやしの中華サラダ		豆腐 合挽肉 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 海藻 春雨 カニカマ コーン ごま	380kcal	
20日	月	とんかつ	五目煮	ウイナーと白菜スープ	とんかつ 大根 蓮根 人参 ごぼう 厚揚げ 大豆 こんにやく ウイナー 白菜 コーン	391kcal	
21日	火	おでん	マカロニサラダ		たまご 油揚げ チキンボール 大根 こんにやく 人参 マカロニ 胡瓜 玉ねぎ 人参 マヨネーズ	462kcal	
22日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
23日	木	★ コーンクリームシチュー	白菜ときのこのおかか和え		鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ ツナ缶 削り節	372kcal	
24日	金	★ お誕生日会	チキン竜田	南瓜サラダ	レタススープ/デザート	チキン竜田 ケチャップ 南瓜 マカロニ 胡瓜 赤ピーマン カニ マヨネーズ レタス デザート	541kcal
27日	月	小魚の甘煮	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこワカメのみそ汁	小魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ビーフン ワカメ きのこと 厚揚げ 味噌	373kcal	
28日	火	クリームコロッケ	煮ぐい		クリームコロッケ 鶏肉 里芋 大根 ごぼう れんこん にんじん こんにやく しいたけ	418kcal	
3月1日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
2日	木	メンチカツ	ブロッコリーの胡麻和え	鶏うどん汁	メンチカツ ブロッコリー ほうれん草 人参 コーン うどん 鶏肉 玉葱 ごぼう 葱	422kcal	

平均 407kcal

<持ち物>
 白ごはん・おはし・コップ(コップは毎日持たせて下さい)
 ★マークの日は、「スプーン・箸」を持たせて下さい。



給食担当

吹上(ふきあげ)
 大木(おおぎ)
 後藤(ごとう)



管理栄養士 中小路(なかこうじ)

節分に「恵方巻き(太巻きずし)」! (行事食)

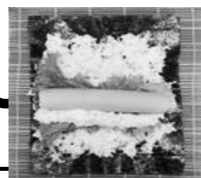
恵方に向かって巻きずしを食べる事から最近では「恵方巻き」とされています。
 目をつぶって一本のまま無言でお願いしながら食べる。家族や友だちと行事を楽しむ事は心が豊かになり
 幸せな気持ちになりそうですね。簡単に作れる巻きずしからはじめてみませんか?



簡単な恵方巻きの作り方! (お好みで酢飯にしてください)

(材料) 海苔...2枚、ごはん...茶碗1杯、魚肉ソーセージ...2本、
 レタス...2枚、市販のタルタルソース...適量

◎くるっと巻いて、そのまま10分ほどねかせるのがポイントです。



家族の「心と体の健康」「お願い事」がかなう事を祈って



行事食を楽しみましょう!!