

平成29年度

ふたばがおかようちえん

2月

きゅうしょくだよ!



今月のお弁当日にご注意下さい。
7日(水) → 9日(金) になります。



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 木		チキン竜田	スパゲッティサラダ パンプキンスープ	チキン竜田 マヨネーズ スパゲッティめん 胡瓜 赤パプリカ カニカマ 南瓜 かぶ コーン コンソメ	498kcal	
2日 金	★	ぶた肉まめまめ(節分)	ごまといりこの甘煮 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 ブロッコリー 人参 パセリ ごま かたくちいわし マカロニ 黄粉	497kcal	
5日 月	★	カラフル麻婆	春雨スープ	豆腐 合挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 春雨 わかめ ちんげん菜	401kcal	
6日 火	★	豚丼	里芋のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 えのき 里芋 油揚げ 豆腐 味噌 ねぎ	378kcal	
7日 水	★	ハヤシライス	かぶスープ	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ かぶ えのき コーン 貝割れ菜	394kcal	
8日 木	午前保育	軽食(ちゃんぽん)	*箸を持たせて下さい。		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 ニラ 177kcal	
9日 金	ふたば祭/お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13日 火		だんご汁	焼きサバ	豚肉 味噌 やせうま 大根 人参 南瓜 油揚げ ごぼう ねぎ 焼きサバ	407kcal	
14日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15日 木	★	ミートボールシチュー	白菜ときのこのおかか和え	ミートボール じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ ツナ缶 削り節	407kcal	
16日 金	★	煮ぐい(郷土料理)	野菜コロッケ	鶏肉 里芋 大根 ごぼう 蓮根 人参 こんにやく しいたけ 野菜コロッケ	421kcal	
19日 月		とんかつ	五目煮 ウィナーと白菜スープ	とんかつ 大根 蓮根 人参 ごぼう 厚揚げ 大豆 こんにやく ウィナー 白菜 コーン	392kcal	
20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	459kcal	
21日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22日 木		鮭のちゃんこ鍋	さつまいもの天ぷら	魚(鮭) 大根 里芋 人参 ごぼう しらたき 油揚げ 豆腐 白ねぎ さつまいも 天ぷら粉	388kcal	
23日 金	お誕生日会 ★	ビーフカレー	中華風酢物 苺チョコパフェ	牛肉 玉葱 じゃがいも 人参 ルウ 胡瓜 春雨 ハム キクラゲ 錦糸卵 苺 生ホイップ チョコクリーム フレーク みかん缶	566kcal	
26日 月		メンチカツ	青菜の胡麻和え 鶏うどん汁	メンチカツ ほうれん草 ブロッコリー コーン 人参 ごま うどん 鶏肉 玉葱 ごぼう 葱	422kcal	
27日 火		野菜たっぷり焼きビーフン	かりかりいりこ 厚揚げのみそ汁	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ビーフン いりご いりこ 厚揚げ わかめ 味噌	401kcal	
28日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
3月1日 木		白身魚のフライ	ポテトひじきサラダ きのこスープ	白身魚 ケチャップ じゃが芋 マカロニ 胡瓜 ひじき 人参 コーン カニカマ マヨネーズ しめじ ねぎ	443kcal	

平均 414kcal

<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)

節分とは...

立春(りっしゅん)の前日、2月3日は節分。「季節を分ける」という意味です。「これから始まる新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との願いをこめて豆まきをします。



ご家庭で「恵方巻き(太巻きずし)」! (行事食)

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



●簡単酢めしの割合

「4:2:2」又は「2:1:1」

海苔巻きやお稲荷さんに♪ 手巻き寿司にも便利です! 覚えやすいものが定番になります!

【米2合分】

米酢 大さじ4
砂糖 大さじ2
塩 小さじ2

【米1合分】

大さじ2
大さじ1
小さじ1

※米1合は330gあります。

3~5歳児の1食のご飯の量の目安は110gです

