



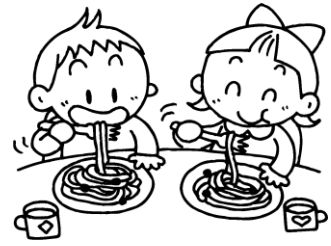
令和元年度2月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。保育園では、3日に節分メニューを提供します。

2月はきりんさんがもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れました。♪のついたメニューがお子様達の好きなメニューです。お楽しみにしてください。

また、2月の栄養指導では、群馬県の郷土料理と、感謝の気持ちを持って食べること。また、食べ物の大切さについてお話をしていきたいと思います。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです。

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	土	作品展	菓子パンのお持ち帰りがあります。 談話室にて手作りおやつ、コーヒー、スキムミルクを用意してお待ちしております。			
節分メニュー		大豆ご飯 鰯の蒲焼き 筑前煮 ♪若布と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 砂糖 こんにゃく	大豆 いわし 鶏肉 油揚げ 淡色辛味噌 鶏卵	人参 牛蒡 干し椎茸 若布 筍水煮 玉ねぎ 焼きのり 胡瓜 かんぴょう 果物	麦茶 ♥恵方巻き
3	月					
4	火	ご飯 春雨と豚肉の五目炒め 納豆としらすのおかか和え 芋煮味噌汁 デザート	精白米 緑豆春雨 じゃが芋 さつまいも 里芋 薄力粉 調合油	豚肉 納豆 しらす干し 淡色辛味噌 牛乳 豆腐	キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 人参 南瓜 果物	牛乳 ♥南瓜パン
5	水	ミートソーススパゲッティ 竹輪のチーズ揚げ ♪ひじきのマリネ キャベツとベーコンのスープ デザート	スパゲティ 薄力粉 調合油	豚肉 竹輪 鶏肉 鶏卵 プロセスチーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 トマトケチャップ ひじき 大根 胡瓜 キャベツ 果物	牛乳 ♥ポップコーン
群馬県		豆腐飯 ソースカツ こんにゃくの田楽 こしね汁 デザート	精白米 三温糖 薄力粉 パン粉 こんにゃく 里芋	豆腐 豚肉 鶏卵 淡色辛味噌	人参 ぶなしめじ 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 果物	麦茶 ♥焼きまんじゅう
6	木					
7	金	ベーコンサンド ♪タンダーチキン さつま芋のチーズ煮 のりと卵のふわふわスープ デザート	食パン マヨネーズ 調合油 さつまいも 三温糖 薄力粉 メーブルシロップ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 プレーンヨーグルト プロセスチーズ 牛乳	トマトケチャップ バセリ のり 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草のパンケーキ
8	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖	豚肉 しらす干し 淡色辛味噌	胡瓜 若布 緑豆もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥おにぎり
22						
10	月	のりとハムのサンドイッチ デザート ♪じゃが芋のグラタン風 切干大根の和風サラダ 鶏と餃子の皮のスープ	食パン バター じゃが芋 薄力粉 調合油 三温糖 ぎょうざの皮 ポップコーン	ハム 豚肉 牛乳 ツナ缶 プロセスチーズ かにかまぼこ 鶏肉	焼きのり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 さやいんげん にら 果物	麦茶 ♪♥いちごのフルーチェ
誕生日会		赤飯 鮭の西京焼き いんげんと糸コンのごま和え とろろ昆布汁 ♪みかん	精白米 ごま 三温糖 ごま油 こんにゃく 砂糖 食パン	ささげ 紅鮭 牛乳 淡色辛味噌 ベーコン プロセスチーズ	さやいんげん 緑豆もやし 人参 糸みつば 玉ねぎ 果物 青ピーマン トマトケチャップ	牛乳 ♥ピザ風トースト
12	水					
13	木	♪きつねうどん 変わり卵焼き 胡瓜と大根の酢の物 デザート	うどん 砂糖 三温糖 薄力粉 バター	油揚げ 鶏卵 はんぺん 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 大根 果物	牛乳 ♪♥お楽しみケーキ
14	金	卵サンド チーズハンバーグ 和風サラダ デザート もやしと小松菜のスープ	食パン マヨネーズ パン粉 砂糖 三温糖 精白米 調合油	鶏卵 豚肉 ベーコン プロセスチーズ 牛乳	玉ねぎ トマトケチャップ レタス 胡瓜 若布 緑豆もやし 人参 果物 小松菜 グリーンピース コーン缶	麦茶 ♥ミニドリア
15	土	ご飯 豚肉のカレー炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	鶏肉 ツナ缶 牛乳 淡色辛味噌	緑豆もやし 若布 玉ねぎ 椎茸 果物	麦茶 ♥シュガートースト
29						
17	月	♪手打ちたぬきうどん コーンの落し揚げ デザート もやしとカニカマの和風和え	うどん 薄力粉 調合油 マヨネーズ 砂糖 精白米 三温糖	鶏卵 かにかまぼこ 牛乳 鶏肉 淡色辛味噌	小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 コーン缶 緑豆もやし しょうが 果物	麦茶 ♥肉みそおにぎり
18	火	ホットドッグ 豆腐のチーズピカタ ♪ポテトサラダ デザート コーンと若布のスープ	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 バター	フランクフルトソーセージ 豆腐 鶏卵 ハム 牛乳 パルメザンチーズ	レタス トマトケチャップ 胡瓜 果物 人参 コーン缶 若布 長ねぎ 玉ねぎ ブルーベリージャム	牛乳 ♥ブルーベリー入りビスケット
19	水	♪胚芽米入りふりかけご飯 デザート ぶりのゆずソース焼き なめこと豆腐の味噌汁 切干大根の松前漬風	調合油 三温糖 車ふ マヨネーズ 薄力粉	ぶり 豆腐 淡色辛味噌 牛乳	ゆず 切干大根 人参 南瓜 セロリー 刻み昆布 なめこ ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥南瓜の麩菓子
20	木	鮭チーズサンド ♪鶏肉のから揚げ ほうれん草のサラダ きのこのスープ デザート	マヨネーズ 食パン 砂糖 薄力粉 片栗粉 ごま マーガリン 三温糖	鮭 カテージチーズ 鶏肉 鶏卵 牛乳 コンデンスミルク	ほうれん草 キャベツ 人参 椎茸 ほんしめじ 長ねぎ 果物	牛乳 ♥丸ぼうろ
21	金	♪カレーライス トマトとツナの卵焼き ♪生野菜★ ♪ヨーグルト	精白米 じゃが芋 食パン カスタードクリーム	豚肉 鶏卵 ツナ缶 ハム ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 トマト 胡瓜 レタス	牛乳 ♥カスタードクリームサンド
26	水	山菜うどん 豚肉の胡瓜巻き焼き 五目ごま和え デザート	うどん 三温糖 白滝 ごま 薄力粉 調合油	油揚げ 豚肉 牛乳 魚肉ソーセージ 鶏卵	ぜんまい わらび 人参 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 筍 小松菜 干し椎茸 果物	牛乳 ♥アメリカンドッグ
27	木	♪クロワッサン ポークビーンズ フレンチサラダ ♪白菜のシチュー デザート	クロワッサン 調合油 三温糖 バター 砂糖 上新粉	大豆 豚肉 脱脂粉乳 牛乳 鶏卵	玉ねぎ グリーンピース 胡瓜 トマトピューレ レタス 人参 白菜 コーン レモン果汁 果物	牛乳 ♥米粉のマドレーヌ
28	金	♪わかめご飯 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 青菜と麩の味噌汁 デザート	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 親世ふ パン粉	鰯 かまぼこ 淡色辛味噌 牛乳 鶏卵 ハム プロセスチーズ	若布 人参 玉ねぎ 青ピーマン ブロッコリー 小松菜 果物	牛乳 ♥ハムチーズパンケーキ

食材の栄養指導は月2回、
マークのある日の郷土料理や、食
事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	17g
平均	551kcal	20g	19g

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。