



2月予定および献立表

平成30年1月20日
東奈良敬愛保育園

★印は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	豆まき	ゆかりご飯 筑前煮 酢味噌和え 味噌汁	ゆかり/鶏肉、人参、大根、蓮根、、筍、こんにゃく、 きゅうり、人参、竹輪、いか ごぼう、いんげん えのき茸、油揚げ、ねぎ	肉まん 牛乳
2	金	体育あそび	★手巻きずし★ 豚汁 フルーツ	海苔、ツナ、きゅうり、かにかまぼこ、卵、チーズ 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ みかん	福豆入り マシュマロおこし 牛乳
3	土		焼きそば風スパゲティ ★中華風酢の物★ ★卵スープ★	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲティ ハム、きゅうり、人参、もやし 卵、豆腐、にら	サモサ 牛乳
4	日	お休み			
5	月	習字	★三色丼★ 胡麻和え 味噌汁	鶏ミンチ、卵、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ わかめ、しめじ、ねぎ	うどん 牛乳
6	火	E~たいむ 避難訓練	牛肉のしぐれ煮 じゃことひじきのサラダ 味噌汁	牛肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん ひじき、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、コーン、 玉ねぎ、さつまいも、ねぎ パプリカ	フルーツゼリー せんべい 牛乳
7	水	Jリーグ 上靴・制服採寸 (うさぎ・りす)	鮭の西京焼き 酢の物 ★かき玉汁★	鮭 かぼちゃ かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 卵、ほうれん草	みたらし団子 牛乳
8	木	スイミング 小学校体験 ↓入学(きりん)	豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ★ 味噌汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ ハム、きゅうり、人参、じゃがいも、コーン、マヨネーズ 白菜、油揚げ、ねぎ フルーツ	★菓子パン★ 牛乳
9	金	体育あそび シーツ交換	ちゃんぽん ★揚げしゅうまい★ フルーツ	豚肉、青梗菜、かまぼこ、いか、ねぎ、中華麺 海老しゅうまい /キャベツ、人参、もやし りんご	いなりずし 牛乳
10	土	家庭の日 (幼児 お弁当)	★オムライス★ ブロッコリーサラダ オニオンスープ/チーズ	鶏肉、人参、玉ねぎ、卵 ブロッコリー、キャベツ、コーン 玉ねぎ チーズ	ラスク 牛乳
11	日	建国記念日			
12	月	振替休日			
13	火	E~たいむ	鶏肉のラトウイユソース 大豆サラダ コーンスープ	鶏肉、トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ ちりめんじゃこ、大豆、きゅうり、キャベツ、人参 コーンルウ、牛乳	ホイップサンド 牛乳
14	水		★ミニおでん★ ★マカロニサラダ★ 味噌汁	うずら卵、大根、人参、こんにゃく、厚揚げ、竹輪 ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ 小松菜、えのき茸	大学芋 牛乳
15	木	涅槃会	菜飯 たらの唐揚げ キャベツの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	かぶらの葉/たら キャベツ、人参、平天 えのき茸、油揚げ、ねぎ、ごぼう、かぶ	プリン クラッカー 牛乳

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■お子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。





日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	金		★パン★クリームシチュー	パン/豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、牛乳、ルウ	中華おこわ 牛乳
			シーフードサラダ	海老、いか、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	
			フルーツ	みかん	
17	土		五目うどん	鶏肉、人参、椎茸、かまぼこ、小松菜、ねぎ、うどん	★巻き寿司★ 牛乳
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、コーン	
			フルーツ、チーズ	りんご/チーズ	
18	日	お休み			
19	月	習字	★親子丼★	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、卵、ねぎ	チーズサンド 牛乳
			ポン酢和え	ほうれん草、白菜、人参	
			味噌汁	わかめ、しめじ、ねぎ	
20	火		豚肉の味噌炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ	フライドポテト 牛乳
			★ばんさんすう★	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵	
			中華スープ	コーン、大根、ねぎ	
21	水		鱈の唐揚げ	鱈/ミニトマト	米粉入り蒸しパン 牛乳
			白和え	ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、豆腐	
			味噌汁	かぼちゃ、油揚げ、ねぎ	
22	木	スイミング	カレー風肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、いんげん、しらたき	★ドーナツ★ 牛乳
		シーツ交換	★春雨サラダ★	ハム、春雨、きゅうり、人参、もやし	
			味噌汁	豆腐、ほうれん草	
23	金	体育あそび	ビビンバ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、切り干し大根	さつまいもようかん 牛乳
			揚げ餃子	餃子	
			★卵とコーンのスープ★	卵、クリームコーン、ねぎ	
24	土	家庭の日 (幼児 お弁当)	チキンピラフ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン	★ケーキ★ 牛乳
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、キャベツ、人参、コーン	
			スープ フルーツ	わかめ、えのき茸 フルーツ	
25	日	発表会			
26	月	習字	鶏肉のノルウェー風	鶏肉、ほうれん草	フルーツヨーグルト せんべい
			切り干し大根煮	切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん	
			味噌汁	油揚げ、玉ねぎ、ねぎ	
27	火	E~たいむ	鮭の照り焼き	鮭	マカロニきなこ 牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	
			けんちん汁	鶏肉、人参、大根、里芋、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	
28	水	お誕生会	ポークカレー	豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、カレールウ	★バースディ ケーキ★ 牛乳
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン	
			チーズ	チーズ	

■ベーコンとちくわ・かまぼこなどの練り製品は、すべて卵不使用です。

■献立内容は仕入れ等の状況により変更する場合があります。

今月の昼食とおやつ平均栄養量(3才児以上)										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	620	23.3	17.2	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	621	24	18.6	271	2.3	0.37	0.44	25	3.8	1.8