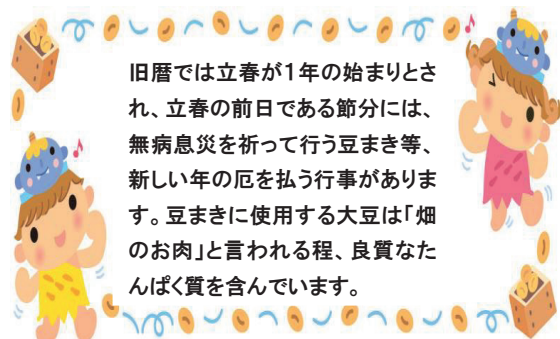


## 2がつこんだて

平成31年2月1日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

### 寒さに負けない丈夫な体をつくろう



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まき等、新しい年の厄を払う行事があります。豆まきに使用する大豆は「畑のお肉」と言われる程、良質なたんぱく質を含んでいます。

### 栄養がつまった冬野菜

寒い冬に耐えて育つ野菜はビタミンAやビタミンC等の栄養が豊富に含まれています。鍋料理やスープにすると、体も温まります。

- \*ドライカレー \*鶏肉の唐揚げ
- \*フレンチサラダ
- \*じゃが芋のチーズ焼き \*スープ
- \*いちご・オレンジ

誕生会メニュー  
22日(金)

- ★お着せつ、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。
- ★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
- ★22日(金)誕生会はお弁当(ご飯)はおりません。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	金	ミニジュース・えびせん	鬼バーグ・ビーフンソテー・枝豆・フライドポテト・スープ・いちご		フルーツゼリー	567	611
2	土	麦茶・お菓子	ミートソーススパゲッティ・野菜スープ・オレンジ		麦茶・お菓子		
3	日						
4	月	牛乳・おととと	スパニッシュオムレツ・スパゲッティサラダ・お浸し・生揚げの味噌汁・りんご		牛乳・ビスケット	514	520
5	火	牛乳・ハーベスト	鱈のカレー天ぷら・大豆五目煮・茹でブロッコリー・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳☆シュガーラスク	525	552
6	水	牛乳・さつぼろポテト	シュウマイ・大豆サラダ・ほうれん草のごま和え・きのこの味噌汁・みかん		牛乳☆クッキー	641	657
7	木	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・トマト・コーンスープ・グレープフルーツ		牛乳・せんべい	559	594
8	金	牛乳・クラッカー	鮭の塩焼き・千切り野菜の炒め煮・レモン煮・若布の味噌汁・バナナ		☆ひつつみ汁	499	521
9	土	麦茶・お菓子	スパゲッティナポリタン・コンソメスープ・りんご		麦茶・お菓子		
10	日						
11	月		建 国 記 念 日				
12	火	牛乳・ウエハース	ローストチキン・シルバーサラダ・枝豆・高野豆腐の味噌汁・りんご		牛乳☆ごまトースト	589	635
13	水	牛乳・せんべい	エビグラタン・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・もやしの味噌汁・みかん		ヨーグルト・ウエハース	490	509
14	木	100%ジュース・ビスコ	鮭の西京焼き・五目きんぴら・しらす和え・すまし汁・グレープフルーツ		牛乳☆ガトーショコラ	524	565
15	金	牛乳・おととと	チーズハンバーグ・ツナ和え・トマト・野菜スープ・バナナ		牛乳・パームクーヘン	493	510
16	土	麦茶・お菓子	ツナピラフ・野菜スープ・オレンジ		麦茶・お菓子		
17	日						
18	月	フルーツゼリー	鶏肉のマーマレード焼き・春雨サラダ・枝豆・なめこ汁・みかん		牛乳・せんべい	423	520
19	火	牛乳・とんがりコーン	コロケ・大根とツナのサラダ・ナムル・すまし汁・バナナ		牛乳・クッキー	614	640
20	水	麦茶・バナナ	鯖のごま味噌焼き・ひじき煮・トマト・小松菜の味噌汁・オレンジ		牛乳☆蒸しパン	488	571
21	木	牛乳・クラッカー	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・枝豆・厚揚げの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳☆手作りパン	574	589
22	金	ミニジュース・クッキー	誕 生 会		☆カルピスゼリー	607	628
23	土	麦茶・お菓子	ハヤシライス・スープ・バナナ		麦茶・お菓子		
24	日						
25	月	麦茶・せんべい	八宝菜・中華サラダ・さつま芋の天ぷら・大根の味噌汁・りんご		牛乳・とんがりコーン	506	585
26	火	100%ジュース・ビスコ	たこ天・キャベツのごまサラダ・トマト・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳☆りんごケーキ	574	628
27	水	牛乳・おととと	カレーライス・コーンサラダ・茹で卵・ポウルウインナー・スープ・バナナ		牛乳・かりんとう	642	680
28	木	麦茶・バナナ	餃子・しょうゆフレンチ・粉吹き芋・高野豆腐の味噌汁・みかん		牛乳☆フレクファッチ	530	624