

2 か つ の こ ん だ て



＜お知らせ＞

13日(金) 2月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。

17日(火) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)

26日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)

※14・21日(土)は土曜保育の方のみお弁当の日になります。ご迷惑おかけしますがおかげ入りお弁当をお願いします。

煙山保育園

日曜日	午前おやつ 未満児	おひるの副食		未満児 主食	午後おやつ	
					未満児	以上児
2月	お菓子	鶏肉の塩麹焼き すき昆布の煮物 キャベツのおかか和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	
3火	チーズ	いわしの梅煮 すき焼き風煮 青菜のごま和え うどん汁 くだもの	炊き込み ごはん	お茶 焼きいも	お茶 カラメル大豆	
4水	りんご ジュース	お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 水菜とひじきのサラダ なめこ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー	
5木	ヨーグルト	鶏つくね焼き 根菜の煮物 塩昆布和え もやしのみそ汁 くだもの	夕やけ ごはん	お茶 にらチヂミ	お茶 にらチヂミ	
6金	くだもの	ほっけの塩焼き 卵の花炒め 青菜おろし和え 油麩のみそ汁 くだもの	麦ごはん	ヨーグルト	ヨーグルト ビスケット	
7土	お菓子	ハンバーグ 米粉ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド	
9月	お菓子	鶏肉のさっぱり焼き きんぴらごぼう 青菜の磯辺和え キャベツのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉クッキー	
10火	ヨーグルト	さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し さつまいものみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 肉まん	お茶 肉まん	
12木	ぶどう ジュース	ハートのハンバーグ ナポリタン りんごサラダ 豆乳スープ くだもの	コーン ライス	飲むヨーグルト ブラウニー	飲むヨーグルト ブラウニー	
お誕生会	くだもの	おにさんライス えびフライ ツナポテサラダ ひじきと卵のスープ ゼリー	おにさん ライス	りんごジュース シュークリーム	りんごジュース シュークリーム	
13金	お菓子	お弁当の日		牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン	
16月	くだもの	豚肉の生姜焼き 麺じゃが 千草和え わかめのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 マーブルパウンドケーキ	牛乳 マーブルパウンドケーキ	
17火	お菓子	お弁当の日		ジョア ジャムサンド	ジョア ジャムサンド	
18水	干し芋	かれいの梅マヨ焼き 筑前煮 海藻サラダ そうめん汁 くだもの	おかか ごはん	牛乳 ごまスコーン	牛乳 ごまスコーン	
19木	チーズ	煮込みおでん 納豆和え お茶 くだもの	納豆 ごはん	ぶどうジュース フレンチトースト	ぶどうジュース フレンチトースト	
20金	ヨーグルト	ヤンニョムチキン チャプチエ 五色なます 茎わかめスープ くだもの	麦ごはん	お茶 梅ごま焼きうどん	お茶 梅ごま焼きそば	
21土	お菓子	お弁当の日		牛乳 あんパン	牛乳 あんパン	
24火	お菓子	のり塩チキン ビーフンソテー じゃこサラダ にらたま汁 くだもの	わかめ ごはん	フルーチェ	フルーチェ	
25水	野菜 ジュース	ぶりの梅照り焼き ひじきの煮物 青菜のおかか和え 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパントースト	牛乳 メロンパントースト	
26木	ヨーグルト	ポークカレー 米粉入り春巻き 春雨サラダ 福神漬 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 キンパ風おにぎり	お茶 キンパ風おにぎり	
27金	ジョア	鶏肉のみぞ焼き 五目豆 キャベツの甘酢和え 大根のみそ汁 くだもの	さつまいも ごはん	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺	
28土	お菓子	さばのみぞ煮 けんちん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド	

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	469kcal(500)	375kcal(450)
たんぱく質	18.2g(21)	18.6g(23)
脂質	12.1g(14)	14.0g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)

簡単レシピ 《カラメル大豆》

简单 材料

水煮大豆	100g
さつまいも	50g
片栗粉	15g
A	しょうゆ 大さじ
	砂糖 大さじ
	水 大さじ

作川文

水煮大豆	100g
さつまいも	50g
片栗粉	15g
A	しょうゆ 大さじ
	砂糖 大さじ
	水 大さじ

①大豆は水洗いし、水気を切っておく。さつまいもは
大豆と同じくらいのさいの目に切っておく。
②ビニール袋に片栗粉と①を入れてよく振ってまぶす。
③フライパンに油を熱し②を揚げる。
④Aを鍋で煮立て、③を入れてからめる。