

2 がつ 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ず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	鶏肉の塩麴焼き 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	タやけ 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 油麴のみそ汁 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 13 金	くだもの	おにさんライス えびフライ ツナポテトサラダ 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
14 土	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 麴じゃが 干草和え 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 チャブチェ 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	鶏肉のみそ焼き 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	さばのみそ煮 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。

簡単レシピ 《カラメル大豆》

材料	作り方
水煮大豆 100g	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。
さつまいも 50g	②ビニール袋に片栗粉と①を入れてよく振ってまぶす。
片栗粉 15g	③フライパンに油を熱し②を揚げる。
しょうゆ 大さじ2/3	④Aを鍋で煮立て、③を入れてからめる。
A 砂糖 大さじ1	
水 大さじ2	

	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)

