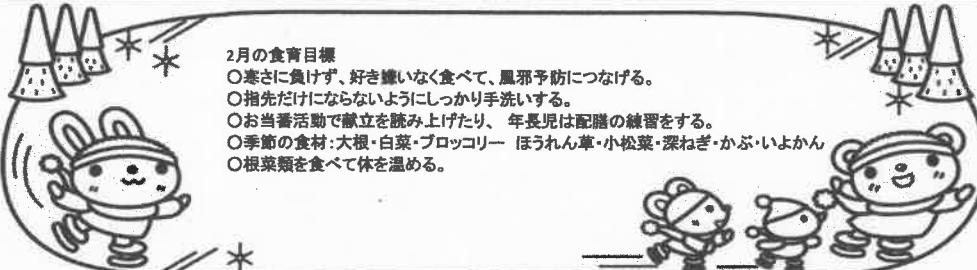


# 小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより

日 曜	献立名	上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
1 月 みかん	ポークピーンズ ほうれん草の白和え 牛乳	黄: 熱や力になるもの 赤: 血や肉や骨になるもの 緑: 体の調子を整えるもの	豚肉・大豆・豆腐・みそ・牛乳・ヨーグルト じゃがいも・なたね油・ねりごま・しづこま・三温糖・しらたき・おこし
2 火 相性汁・チーズ	いが蒸し ひじきと大豆のソテー ホイルケーキ スキムミルク	もち米・片栗粉・こま油・なたね油・薄力粉・バター・三温糖・春雨・さつまいも	木綿豆腐・豚ミンチ・ひじき・卵・大豆・ベーコン・いりこ・米みそ・豆乳・チーズ・スキムミルク 生姜・白ねぎ・玉葱・人参・小松菜
3 水 豆乳スープ・りんご	魚のマーマレード焼き 山吹和え ツナサンド 牛乳	マーマレードジャム・なたね油・三温糖・ロールパン・マヨネーズ・じゃが芋	赤魚・いりこ・おから・たまご・豆乳・ツナ缶・牛乳 生姜・オレンジジュース・人参・きゅうり・大根・玉葱・白菜・えのぎだけ・ねぎ・りんご
4 木 コーンスープ・ブルーン	鶏肉とブロッコリーのグラタン パインサラダ おにぎり(小松菜) 麦茶	じゃが芋・マカロニ・バター・薄力粉・パン粉・三温糖・なたね油・精白米	鶏肉・豆乳・粉チーズ・サクラエビ エリンギ・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・バセリ・キャベツ・きゅうり・パイン缶・トウモロコシ缶・ブルーン・小松菜
5 金 ✿誕生会✿ゆかりご飯 タンドリーチキン 南瓜サラダ・みそ汁・ゼリー	牛乳・小魚せんべい ロールケーキ スキムミルク	精白米・じゃが芋・マヨネーズ・白ごま・ゼリー・ロールケーキ	鶏肉・ヨーグルト・わかれ・いりこ・米みそ・スキムミルク 南瓜・人参・玉葱・にんにく・きゅうり・えのぎだけ・ゆかり
6 土 ブルーン	鶏南蛮うどん ボテトサラダ 袋菓子(ビスケット) 麦茶	うどん麵・じゃが芋・マヨネーズ・ビスケット・片栗粉	鶏肉・かつお節・昆布 玉葱・人参・大根・しめじ・きゅうり・キャベツ・ブルーン
7 月 みそ汁・りんご	鶏肉のプレゼー 大根サラダ 袋菓子(コーサック) リンゴジュース	薄力粉・なたね油・バター・三温糖・こま油・さつまいも・スナック	鶏肉・生クリーム・米みそ・いりこ 玉葱・エリンギ・ブロッコリー・小松菜・人参・大根・とうもろこしつば・えのぎだけ・トマトケチャップ・りんご・ねぎ
8 火 おかず入りのお弁当をお願いします	✿お弁当の日✿ みそ汁・みかん 牛乳・人参チップ チリコシガシ風ピザ トースト 牛乳	じゃが芋・食パン	いりこ・米みそ・チーズ・牛乳 玉葱・えのぎだけ・こねぎ・みかん・ぶなしめじ・エリンギ・トウモロコシ缶・人参・バジル・ケチャップ・トマトペースト
9 水 みそ汁・みかん	魚の南蛮漬け 五色きんぴら 牛乳	片栗粉・なたね油・三温糖・じゃが芋・糸こんにゃく・こま油・さつまいもチップ	白身魚・ちくわ・いりこ・厚揚げ・米みそ・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・貝割菜・こぼう・ピーマン・こねぎ・もも缶・パイン缶・みかん缶・りんご・みかん
10 金 ブルーン	みそおでん グリーンサラダ 牛乳	里芋・こんにゃく・三温糖・なたね油・食パン・ジャム	うずらの卵・厚揚げ・ちくわ・鶏肉・昆布・米みそ・しらすぼし・スキムミルク 人参・大根・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜・ブルーン
11 土 りんご	五目うどん パンプキンサラダ 袋菓子(小魚スナック) 麦茶	うどん麵・さつまいも・マヨネーズ・小魚スナック	玉葱・干し椎茸・人参・こねぎ・かぼちゃ・きゅうり・りんご 生姜・小松菜・人参加・白ごま



## 2月の食育目標

- 寒さに負けず、好き嫌いなく食べて、風邪予防につなげる。
- 指先だけにならないようにしっかり手洗いする。
- お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。
- 季節の食材: 大根・白菜・ブロッコリー ほうれん草・小松菜・深ねぎ・かぶ・いよかん
- 根菜類を食べて体を温める。



令和 3年2月

日 曜	献立名	上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名	
15 月 すまし汁・みかん	れんこんの変わり揚げ 炒り豆腐 牛乳・クラッカー	黄: 熱や力になるもの 赤: 血や肉や骨になるもの 緑: 体の調子を整えるもの	薄力粉・なたね油・三温糖・ラシット・黒砂糖 すり身・卵・木綿豆腐・豚ミンチ・いりこ・スキムミルク れんこん・ごねぎ・人参・しめじ・キャベツ・玉葱・えのきだけ・小松菜・みかん	
16 火 みそ汁・はっさく	鶏のさっぱり煮 スパゲティサラダ 牛乳・せんべい	三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・里芋・精白米・黒ごま	鶏肉・かつお節・ツナ缶・木綿豆腐・いりこ・米みそ・炊込みわかめ・しらすぼし	
17 水 みそ汁・りんご	高野豆腐のオランダ煮 梅肉和え 牛乳・ウエハス	片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・さつまいも	高野豆腐・鶏肉・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク 玉葱・人参・ビーマン・キャベツ・きゅうり・かぶ・えのきだけ・梅干し・りんご	
18 木 チーズ	ピーフカレー 白菜としらす干しのサラダ 牛乳・野菜スナック	じゃが芋・なたね油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター・生コーン・黒砂糖 ポップコーン	牛肉・しらす干し・チーズ・スキムミルク 玉葱・入参・グリンピース・白菜・きゅうり・トマトピューレ・りんご	
19 金 みそ汁・みかん	魚の梅マヨ焼き ひじきと大豆の五目煮 牛乳・人参チップ	マヨネーズ・三温糖・小麦粉・バター	白身魚・ひじき・大豆・厚揚げ・いりこ・米みそ・おから・たまご・スキムミルク 梅干し・人参・れんこん・小松菜・玉葱・キャベツ・えのきだけ・みかん	
20 土 ブルーン	ちゃんぽん ひじきのマリネ 牛乳・クッキー	中華めん・なたね油・三温糖・コンソメコーン	豚肉・ひじき・ロースハム・牛乳 キャベツ・ちくわ・玉葱・人参・ぶなしめじ・ねぎ・きゅうり・卵・ブルーン	
21 月 すまし汁・ゼリー	✿米飯給食✿わかめご飯 鶏のてりやき・ドレッシングサラダ 牛乳・ねじねじ	精白米・なたね油・三温糖・ゼリー・白玉粉・上新粉・あずき・中ざら	鶏肉・豆腐・しらすぼし・わかめ・いりこ・牛乳 キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・ぶなしめじ・ねぎ・きゅうり・卵・ブルーン	
22 火 みそ汁・みかん	✿お弁当の日✿ みそ汁・みかん 牛乳・ねじねじ	✿クッキイシク✿ 梅ヶ枝もち牛乳	精白米・なたね油・三温糖・ゼリー・白玉粉・上新粉・あずき・中ざら 牛乳 牛乳・ねじねじ	
23 水 りんご	ミートボールスープ 温野菜サラダ 牛乳・チーズ	片栗粉・春雨・じゃが芋・ねぎごま・マヨネーズ・三温糖・メロンパン	合挽ミンチ・卵・大豆・生姜・人参加・玉葱・白菜・にら・ブロッコリー・りんご	
24 木 みそ汁・みかん	豚肉とじゃが芋のうま煮 納豆和え 牛乳・おかき	牛乳・おから	豚肉・納豆・いりこ・米みそ・スキムミルク・おから・卵 玉葱・人参加・グリンピース・干椎茸・ほうれんそう・えのきだけ・大根・みかん	
25 金 ポタージュ・りんご	レバーの旨煮 ツナと青菜のさっぱり和え 牛乳・ポップコーン	牛乳・おにぎり(ワインナー)	牛乳・おから	牛乳・たまご・わかれ・焼きのり・チーズ ツナ缶・たまご・わかれ・焼きのり・チーズ ツナ缶・たまご・わかれ・焼きのり・チーズ
26 土 チーズ	わかれとツナの和風スパゲティ 切り干し大根中華風サラダ 牛乳・ビスク	牛乳・スキムミルク	玉葱・生姜・小松菜・人参加・もやし・パセリ・とうもろこし・青ピーマン・りんご・トマトケチャップ	



★誕生会は、5日（金）・米飯給食は、22日（火）です。



↑お箸だけ持って来てください。

★お弁当の日は、9日（火）です。

○材料の入荷の都合で給食のメニューが変更になる場合があります。ご了承ください。

## 2月給食献立予定表

御原保育所

曜	さんさい かわんじ 三才未満児・おやつ	しょしょく 主食	ぜんじ ちからいふく 全児昼食	じ 3時おやつ	びう 備考
1 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉野菜いため・酢の物・みそ汁・みかん	ミルク・カントリークッキー	
2 火	牛乳、ウエハース	ご飯	いが蒸し・ひじきと大豆のソテー・相性汁・ブルーン	ミルク・ロールパン	
3 水	牛乳、ポーロ	ご飯	さかな魚のマーマレード煮・山吹和え・スープ・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	
4 木	牛乳、ピスケット	ご飯	グラタン・パインサラダ・コーンスープ・りんご	ミルク・豆乳もち	
5 金	牛乳、サブレ	ご飯	ポークピーンズ・白和え・みかん	ミルク・キャロット寒天	
6 土	牛乳、せんべい		とりなんばん 鶏南蛮うどん・ポテトサラダ・ブルーン	牛乳・袋菓子	
8 月	牛乳、クッキー	ご飯	とりにく 鶏肉のプレゼー・大根サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・ロールパン	
9 火	牛乳、サブレ		混ぜご飯・ハンバーグ・サラダ・すまし汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
10 水	牛乳、ウエハース	ご飯	さかな 魚の南蛮漬け・五色きんぴら・みそ汁・みかん	さつまいも入りぜんざい	
12 金	牛乳、サブレ	ご飯	ビーフカレー・白菜としらすのサラダ・チーズ	ミルク・ポップコーン	
13 土	牛乳、せんべい		五目うどん・パンプキンサラダ・ブルーン	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、せんべい	ご飯	さっぱり煮・スパゲティサラダ・みそ汁・みかん	おにぎり	
16 火	牛乳、サブレ	ご飯	れんこんの変わり揚げ・炒り豆腐・すまし汁・みかん	ミルク・パンせんべい	
17 水	牛乳、ウエハース	ご飯	こうやどうと 高野豆腐のオランダ煮・梅肉和え・みそ汁・りんご	ミルク・ピザトースト	
18 木	牛乳、せんべい	ご飯	おでん・グリーンサラダ・ブルーン	ミルク・ホイルケーキ	クッキング
19 金	牛乳、ピスケット		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・おからのブラウニー	お弁当の日
20 土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・ひじきのマリネ・みかん	牛乳・袋菓子	
22 月	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・さっぱり和え・スープ・りんご	おにぎり	
24 水	牛乳、ピスケット	ご飯	ミートボールスープ・温野菜サラダ・ブルーン	ミルク・きな粉団子	
25 木	牛乳、クッキー		ゆかりこはん・タンドリーチキン・南瓜サラダ・みそ汁・ブルーン	ミルク・ロールパン	べいほんきゅうしょく 米飯給食
26 金	牛乳、ウエハース	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・納豆和え・みそ汁・りんご	ミルク・おからの柔らかクッキー	
27 土	牛乳、ポーロ		わかめとツナの和風スパゲティ・コーンスープ・ブルーン	牛乳・袋菓子	

## お知らせ

- ・9(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・25(木)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

おののこにゅうか つこう サラリーパー ないよう いちだいひこう ぱあい  
おののこ入る者の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



## ☆まさご揚げ

(子ども1人分)

木綿豆腐	20g
人参	5g
玉ねぎ	5g
しらす干し	5g
塩	少々
卵	5g
片栗粉	0.5g
濃い口しょう油	0.1g
揚げ油	適量

①

&lt;作り方&gt;

- 豆蔴は水切りし、ボウルに入れてつぶす。
- 玉ねぎ・人参はみじん切りにして①に加える。
- ②にしらす干しと④を加えて良く混ぜる。
- 油を 160~170℃の低温に熱し③をスプーンでくって落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。

2月 給食だより

2021.1.30

ひ 日	よ 曜 日	み ま ん じ 未 満 児 朝 の お や つ	未 満 児 主 食	ぜん 全 児 昼 食	全児3時の おやつ	さ い い し ょ う 3歳以上児 に ち か ろ り ー 1日 の カ ロ リ ー
1	げ つ 月	あ か 赤 ち ゃ ん せ ん べ い	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、みかん 肉野菜中華炒め、わかめと春雨の酢の物	ミルク カントリークッキー	410
2	か 火	た ま ご ぼ ー ろ 卵 ボーロ	ごはん	いが蒸し、ひじきと大豆のソテー、相性汁 ブルーン	ミルク ホイルケーキ	461
3	す い 水	う え は ー す ウ エ ハ ー ス	ごはん	さかな魚のマーマレード煮、山吹あえ、豆乳スープ りんご	ミルク マカロニのあべ川	327
4	も 木	び す こ ビ ス コ	ごはん	とり鶏肉とブロッコリーのグラタン、パインサラダ コーンスープ	ミルク 豆乳もち	379
5	き ん 金	プ ル ー ン	ごはん	みかん ポークピーンズ、ほうれん草の白あえ	ミルク キヤロット寒天	381
6	ど 土	赤 ち ゃ ん せ ん べ い		とりなんばん鶏南蛮うどん、ポテトサラダ、ブルーン	ミルク みたらし団子	486
8	月	卵 ボーロ	ごはん	さつま芋入りみそ汁 鶏肉のブレゼー、大根サラダ	むぎぢや 麦茶 ミレービスケット	428
9	火	ウ エ ハ ー ス	ごはん	魚の南蛮づけ、五色きんぴら、みかん 厚揚げ入りみそ汁	麦茶 せんざい	497
10	水	ビ ス コ	ごはん	*誕生会 わかめごはん、ハンバーグ、サラダ、ゼリー すまし汁	りんごジュース ロールケーキ	542
12	金	とうにゅう 豆 乳 ク ッ キ ー	ごはん	みそおでん、グリーンサラダ、ブルーン ジャムパン	ミルク ジャムパン	422
13	土	プ ル ー ン		ごもく 五目うどん、パンプキンサラダ、チーズ わかめ入りおにぎり	麦茶	456

こん  
もくひょう  
～今月の目標～

\* 寒さに負けず好き嫌いなく食べ、病気予防につとめる。(食事のマナーを守つて時間内に楽しく食べる)

\* 冷たい水でもしっかり正しい手洗いをする。

\* 根菜類をたっぷりとり、体を温める。  
(汁物・鍋物・シチュー等の温野菜)

\* 気温の低下による適温給食に注意する。盛り付け時間を配慮する。

\* 節分の取り組みがあるため、大豆・大豆製品の献立を多く取り入れる。



◎季節の食材…里芋・かぶ・小松菜・  
ほうれん草・ブロッコリー・青梗菜・  
深ねぎ・八朔など

★材料の入荷の都合で、給食の内容  
が一部変更になる場合があります。



2月 給食だより

2021. 2.13

おおさきほいくしょ  
大崎保育所

ひ 日	よ 曜 日	未 ま ん じ 児 朝の おやつ	未 ま ん じ 児 主 食	ぜん 全 児 じゅう 食	じ 全児3時 おやつ	お い い じ 3歳以上児 にち 1日のカロリー
15	げ つ 月	あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	とりにく 里芋入りみそ汁 鶏肉のさっぱり煮、スパゲティーサラダ	ミルク あべ川うどん	382
16	か 火	たまごぼーる 卵ボーロ	ごはん	れんこんの変わり揚げ、炒り豆腐、みかん 小松菜入りすまし汁	ミルク パンせんべい	381
17	す い 水	うえはーす ウエハース	ごはん	こうや 高野豆腐のオランダ煮、梅肉あえ わかめ入りみそ汁	ミルク ピザトースト	402
18	も く 木	びすこ ビスコ	ごはん	チーズ ピーフカレー、白菜としらすのサラダ	ミルク ポップコーン	425
19	き ん 金	ぶるーん ブルーン	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、みかん 魚の梅マヨ焼き、ひじきと大豆の五目煮	ミルク おから入りブラウニー	357
20	ど 土	にゅう 豆乳クッキー		麦茶 ちゃんぽん、ひじきのマリネ、ブルーン	フルーツ白玉	454
22	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	コーンボタージュ、りんご レバーの旨煮、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 ウインナー入りおにぎり	313
24	水	卵ボーロ	ごはん	ミートボールスープ、温野菜サラダ、みかん 大根入りみそ汁	ミルク きな粉団子	419
25	木	ウエハース	ごはん	豚肉とじゃが芋の旨煮、納豆あえ わなか入りみそ汁	ミルク おから入りクッキー	376
26	金	ビスコ	ごはん	タンドリーチキン、南瓜のサラダ 切り干し大根のサラダ	ミルク ツナサンド	431
27	土	ブルーン		わかめとツナのスパゲティー、コーンスープ 野菜かりんとう	牛乳	530

にんき  
かんたん  
子どもたちに人気の簡単なおやつを  
紹介します。

あべ川うどん(子ども1人分)

ひとりぶん  
分量

・乾燥うどん 25g

・きな粉 6g

・砂糖 5g

・塩 少々

作り方

①乾燥うどんを茹で、水洗いして水気を  
きっておく。

②ボウルにきな粉、砂糖、塩を入れ、  
よく混ぜ合わせておく。

③皿に①を入れ、②をかけ出来上がり。

\*うどん麺をマカロニに変えてもいい  
ですよ。

★材料の入荷の都合で、給食の内容  
が一部変更になる場合があります。

