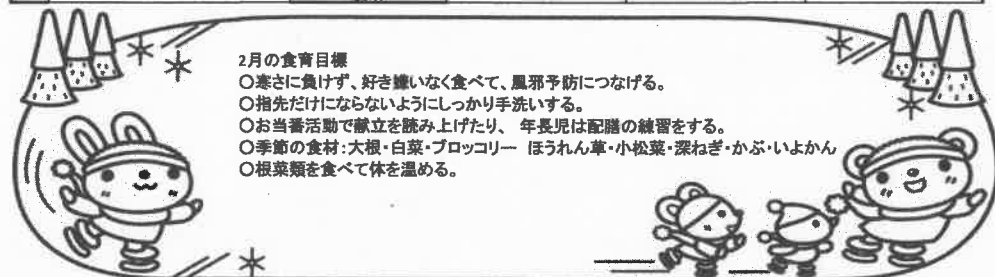


小都市立三国保育所 きゅうしょくだより

日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
1 月	1 ポークビーンズ ／ ほうれん草の白和え みかん	牛乳・クッキー キャロットケーキ・おこし	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
2 月	2 いが煮し ／ ひじきと大豆のソテー 火 相性汁・チーズ	牛乳・ビスケット ホイルクッキー スキムミルク	
3 月	3 魚のマーマレード焼き ／ 山吹和え 水 豆乳スープ・りんご	牛乳・ウエハス ツナサンド	
4 月	4 鶏肉とブロッコリーのグラタン ／ パインサラダ 木 コーンスープ・ブルー	牛乳・芋スナック おにぎり(小松菜) 麦茶	
5 月	5 ☆誕生会☆ゆかりご飯 ／ タンドリーチキン 金 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	
6 月	6 鶏南蛮うどん ／ ポテトサラダ 土 ブルー	牛乳・ポップコーン 袋菓子(ビスケット) 麦茶	
8 月	8 鶏肉のプレザー ／ 大根サラダ みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ 袋菓子(コッパカ) リンゴジュース	
9 月	9 ☆お弁当の日☆ ／ みそ汁・みかん 火 おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・人参チップ チリコンカン風ビザ トースト 牛乳	
10 月	10 魚の南蛮漬け ／ 五色きんぴら 水 みそ汁・みかん	牛乳・せんべい ブルーツヨーグルト 芋チップ スキムミルク	
12 月	12 みそおでん ／ グリーンサラダ 金 ブルー	牛乳・おかき ジャムパン スキムミルク	
13 月	13 五目うどん ／ パンプキンサラダ 土 りんご	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック) 麦茶	



令和 3年2月

日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
15 月	15 れんごんの変わり揚げ ／ 炒り豆腐 月 すまし汁・みかん	牛乳・クラッカー パンせんべい(黒糖) スキムミルク	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
16 月	16 鶏のさっぱり煮 ／ スパゲティサラダ 火 みそ汁・はっさく	牛乳・せんべい おにぎり(わかめ・しらす) 麦茶	
17 月	17 高野豆腐のオランダ煮 ／ 梅肉和え 水 みそ汁・りんご	牛乳・ウエハス 焼き芋 スキムミルク	
18 月	18 ビーフカレー ／ 白菜としらす干しのサラダ 木 チーズ	牛乳・野菜スナック ポップコーン スキムミルク	
19 月	19 魚の梅マヨ焼き ／ ひじきと大豆の五目煮 金 みそ汁・みかん	牛乳・人参チップ おからのブラウニー スキムミルク	
20 月	20 ちゃんぽん ／ ひじきのマリネ 土 ブルー	牛乳・クッキー 袋菓子(コンソメコーン) 麦茶	
22 月	22 ☆米飯給食☆わかめご飯 ／ 鶏のてりやき・ドレッシングサラダ 月 すまし汁・ゼリー	牛乳・ねじねじ ☆クッキング☆ 梅ヶ枝もち 牛乳	
24 月	24 ミートボールスープ ／ 温野菜サラダ 水 りんご	牛乳・芋スナック メロンパン スキムミルク	
25 月	25 豚肉とじゃが芋のうま煮 ／ 納豆和え 木 みそ汁・みかん	牛乳・おかき おからのやわらかクッキー 牛乳	
26 月	26 レバーの旨煮 ／ ツナと青菜のさっぱり和え 金 ポターージュ・りんご	牛乳・ポップコーン おにぎり(ウインナー) 麦茶	
27 月	27 わかめとツナの和風スパゲティ ／ 切り干し大根中華風サラダ 土 チーズ	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 麦茶	



★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。

曜日	三才米満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉野菜いため・酢のもの・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	いが煮し・ひじきと大豆のソテー・相性汁・ブルー	ミルク・ロールパン	
3 水	牛乳、ボーロ	ご飯	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、ビスケット	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	ポークビーンズ・白和え・みかん	ミルク・キャロット寒天	
6 土	牛乳、せんべい		鶏南蛮うどん・ポテトサラダ・ブルー	牛乳・袋菓子	
8 月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏肉のプレザー・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	誕生会
10 水	牛乳、ウエハース	ご飯	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	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、せんべい	ご飯	さつぱり煮・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	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	ミルク・ホイールケーキ	クッキング
19 金	牛乳、ビスケット		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・さつぱり和え・スープ・りんご	おにぎり	
24 水	牛乳、ビスケット	ご飯	ミートボールスープ・温野菜サラダ・ブルー	ミルク・きな粉団子	
25 木	牛乳、クッキー		ゆかりごはん・タンドリーチキン・南瓜サラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・ロールパン	べいなんきょうしやく 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・おからの菜らかクッキー	
27 土	牛乳、ボーロ		わかめとツナの和風スパゲティ・コーンスープ・ブルー	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。

料の入替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

<作り方>

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

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全 児 昼 食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	げつ	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もの	ミルク カントリークッキー	410
2	か	たまごぼろ 卵ボーロ	ごはん	ブルー いが蒸し、ひじきと大豆のソテー、相性汁	ミルク ホイールケーキ	461
3	すい	うえはーず ウエハース	ごはん	りんご 魚のマーマレード煮、山吹あえ、豆乳スープ	ミルク マカロニのあべ川	327
4	もく	ビスコ	ごはん	コーン 鶏肉とブロッコリーのグラタン、パインサラダ	ミルク 豆乳もち	379
5	きん	プルーン	ごはん	みかん ポークビーンズ、ほうれん草の白あえ	ミルク キャロット寒天	381
6	ど	赤ちゃんせんべい		鶏南蛮うどん、ポテトサラダ、プルーン	ミルク みたらし団子	486
8	月	卵ボーロ	ごはん	さつまいも入りみそ汁 鶏肉のプレザー、大根サラダ	麦茶 ミレービスケット	428
9	火	ウエハース	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 魚の南蛮づけ、五色きんぴら、みかん	麦茶 ぜんざい	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	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、プルーン	ミルク ジャムパン	422
13	土	プルーン		五目うどん、パンプキンサラダ、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	456

～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。(食事のマナーを守っ
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

大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
15	月	あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	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	火	たまごほろ 卵ボーロ	ごはん	小松菜入りすまし汁 れんこんの変わり揚げ、炒り豆腐、みかん	ミルク パンせんべい	381
17	水	うえはーす ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、梅肉あえ	ミルク ピザトースト	402
18	木	ビスコ	ごはん	チーズ ビーフカレー、白菜としらすのサラダ	ミルク ポップコーン	425
19	金	ぶるーん プルーン	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	土	にゅう くつきー 豆乳クッキー		ちゃんぽん、ひじきのマリネ、プルーン	麦茶 フルーツ白玉	454
22	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	コーンポタージュ、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	ミルク きな粉団子	419
25	木	ウエハース	ごはん	大根入りみそ汁 豚肉とじゃが芋の旨煮、納豆あえ	ミルク おから入りクッキー	376
26	金	ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 タンドリーチキン、南瓜のサラダ	ミルク ツナサンド	431
27	土	プルーン		切り干し大根のサラダ わかめとツナのスパゲティー、コーンスープ	牛乳 野菜かりんとう	530

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)

材料	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、良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。

