



2月の南犬立

はなぶさ保育園
発行:平成29年1月31日

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	
1	水	牛乳チーズ	鶏そぼろごはん ひじきサラダ のっぺい汁	スキムミルク きなこ南瓜	鶏肉 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ひじき 胡瓜 ツナ コーン ねぎ 大根 ごぼう 里芋 木綿豆腐
2	木	牛乳バナナ	ごはん 魚のごまフライ ジャーマンポテト 厚揚げの味噌汁	スキムミルク もちもちパン	白身魚 じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ 人参 厚揚げ もやし わかめ ねぎ
3	金	牛乳一口パン	恵方巻き 清まし汁 バナナ	麦茶 節分豆	胡瓜 ツナ 人参 カニカマ しいたけ 錦糸卵 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
4	土	牛乳みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 中華風酢の物 かき玉汁	牛乳 ジャムスコーン	豚肉 人参 胡瓜 もやし 卵 ほうれん草 絹ごし豆腐 玉ねぎ ねぎ
6	月	麦茶 さつま芋の ミルク煮	マーボー丼 ポテトサラダ りんご	麦茶 フレンチトースト	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 深ねぎ しいたけ じゃが芋 さつま芋 胡瓜 りんご
7	火	牛乳 ヨーグルト	ロールパン クリームスパゲッティ 肉団子スープ	牛乳 野菜クラッカー	ベーコン 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 人参 肉団子 白菜
8	水	牛乳 オレンジ	ごはん 鮭の照り焼き ポテカボサラダ 春雨スープ	スキムミルク 人参ドーナツ	鮭 南瓜 人参 胡瓜 ハム 春雨 キャベツ 玉ねぎ
9	木	牛乳 チーズ	わかめごはん 筑前煮 チキンサラダ	スキムミルク おからチョコール	鶏肉 里芋 大根 人参 厚揚げ ごぼう 板こんにゃく ささみ ほうれん草 キャベツ
10	金	牛乳 バナナ	ごはん チキン南蛮 添えキャベツ 白菜の味噌汁	麦茶 りんごヨーグルト 蒸しパン	鶏肉 卵 玉ねぎ キャベツ 白菜 人参 厚揚げ ねぎ
11	土	建国記念日			
13	月	牛乳 お麩ラスク	【郷土料理の日:福島県】 けんちんうどん 小松菜と炒り卵のサラダ ゆかりおにぎり	スキムミルク ミロトースト	鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ さつま芋 じゃが芋 胡瓜 温州みかん
14	火	牛乳 きなこ南瓜	ナン ドライカレー ブロッコリーのマリネ 野菜スープ	麦茶 みかんヨーグルト	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー コーン カニカマ キャベツ じゃが芋

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
15	水	牛乳 チーズ	ごはん ポークチャップ シルバーサラダ カニ風味スープ	スキムミルク ココアクッキー	豚肉 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 胡瓜 キャベツ 春雨 カニカマ コーン えのき ほうれん草
16	木	牛乳 バナナ	ごはん 魚のごまみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物 清まし汁	麦茶 おさつチップス	白身魚 高野豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ
17	金	牛乳 マカロニあべ 川	親子丼 マセドアンサラダ みかん	牛乳 ジャムバターサンド	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 さつま芋 じゃが芋 胡瓜 温州みかん
18	土	牛乳 りんご	鍋うどん 菜飯おにぎり	麦茶 ピーチケーキ	鶏肉 白菜 木綿豆腐 えのき しめじ 深ねぎ 人参 もやし 大根
20	月	麦茶 みかんヨーグルト	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草のソテー もやしの味噌汁	スキムミルク マカロニあべ川	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ベーコン コーン 木綿豆腐 もやし ねぎ
21	火	牛乳 さつま芋バ ター	ミルクパン 焼きそば ツナサラダ コロコロスープ	牛乳 ほうれん草クッキー	中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし かまぼこ 青ピーマン じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ バナナ
22	水	牛乳 りんご	ごはん 魚のエスカベッシュ 豚汁	麦茶 じゃが芋のおや き	白身魚 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 板こんにゃく 油揚げ ねぎ
23	木	愛情弁当の日			
24	金	お誕生会 			
25	土	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 鮭の塩焼き 金平ごぼう かぼちゃの味噌汁	牛乳 バームクーヘン	鮭 ごぼう 人参 白滝 いんげん 南瓜 玉ねぎ わかめ ねぎ
27	月	麦茶 ヨーグルト	高菜チャーハン ウィンナーサラダ 卵スープ	スキムミルク きなこトースト	高菜漬け 卵 ウィンナー 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー しめじ 玉ねぎ
28	火	牛乳 きなこかぼ ちゃ	食パン(ジャム) スコッチエッグ ミネストローネ	麦茶 プリン	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ うずらの卵 じゃが芋 赤ピーマン グリーンピース 大豆

お誕生会メニュー

- ・鬼のチキンライス
- ・ポテトサラダ
- ・チャウダー
- ・みかんゼリー



～今が旬！小松菜の豆知識～

『小松菜』はハウス栽培も盛んな野菜であり、年中スーパー等でも出回っていますが、カブや白菜と同様に旬の時期は”冬”です。小松菜は、カロテン、ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含んでいます。特にお子さまの成長に欠かせないカルシウムは、ほうれん草の約3倍以上なのです！