



## 平成29年度 2月給食よていこんだて(鶴来第一幼稚園)



日付	こんだて名		スプーン	ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんぎになる たべもの みどり	その他	
	主菜	副菜・汁物・デザート						
1日 木曜日	豚肉とれんこんの 甘辛炒め	インゲンとツナのマヨ和え しめじと麩のみそ汁 りんごケーキ		油、ホットケーキの素 片栗粉、砂糖 マヨネーズ、麩	豚肉、ツナ みそ、牛乳 油揚げ	れんこん、人参 インゲン、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、りんご	酢	
2日 金曜日	鶏の磯辺揚げ	大根サラダ いわしのつみれ汁 バナナ	節分メニュー		油、片栗粉 鶏肉 いわしつみれ 青のり	バナナ、生姜 大根、人参 三つ葉、胡瓜	和風ドレッシング	
5日 月曜日	さわらのねぎ味噌焼き	ブロッコリーのごま和え 花麩とえのきのすまし汁 オレンジ		砂糖、ごま 花麩	さわら、みそ わかめ	葱、ブロッコリー えのき オレンジ	みりん	
6日 火曜日	鶏と里芋の煮物	切干大根の和え物 ごぼうと葱のみそ汁 りんご		里芋 砂糖	鶏肉、みそ	絹さや、えのき、人参 切干大根、胡瓜、葱 ごぼう、りんご	みりん	
7日 水曜日	ひき肉と野菜のトマト煮 (ごはんにかけて食べます。)	ポテトサラダ プリン	※大きめのタッパーにご飯 を用意してください		油、プリンの素 じゃが芋、マヨネーズ	合いミンチ ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト缶 グリーンピース、にんにく 胡瓜	ケチャップ コンソメ ウスターソース
8日 木曜日	ハムカツ	ひじき煮 さつま芋と玉ねぎのみそ汁 バナナ		油、小麦粉 パン粉、砂糖 さつま芋	ハムステーキ、卵 ひじき、油揚げ みそ	人参、玉ねぎ グリーンピース バナナ、ねぎ	ウスターソース みりん	
9日 金曜日	お弁当の日							
12日 月曜日	建国記念の日の振替休日							
13日 火曜日	オムレツ	インゲンとベーコンのソテー 大根のスープ 白玉きな粉		じゃが芋、油 白玉団子、砂糖	卵、鶏肉 ベーコン きなこ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン グリーンピース、キャベツ インゲン、大根	ケチャップ コンソメ	
14日 水曜日	カレーライス	ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	カレーの日		カレールー じゃが芋、油	豚肉、ツナ 人参、玉ねぎ ブロッコリー コーン、りんご	ごまドレッシング	
15日 木曜日	白身魚フライ	ほうれん草とちくわのおかか和え もやしとあげのみそ汁 ぶどうゼリー			小麦粉、パン粉 油、砂糖	ホキ、卵、ちくわ かつお節、油揚げ みそ、ゼラチン	ほうれん草、人参 もやし、ぶどうジュース 絹さや	ウスターソース みりん
16日 金曜日	豆腐のピザ風焼き	キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ			豆腐、チーズ ミートソース ハム	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、胡瓜、コーン もやし、パセリ粉、バナナ	フレンチドレッシング コンソメ	
19日 月曜日	鶏のごま焼き	れんこんサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 りんご		ごま、油	鶏肉、ハム みそ、油揚げ	れんこん、枝豆 人参、小松菜 えのき、りんご	みりん 和風ドレッシング	
20日 火曜日	お弁当の日							
21日 水曜日	照り焼きチキン	春雨のマヨサラダ ポタージュスープ 黄桃ケーキ	おたんじょう会		砂糖、春雨 マヨネーズ、ホットケーキの素 クリームスープの素	鶏肉、ハム 牛乳	胡瓜、人参 玉ねぎ、黄桃缶 パセリ粉	みりん
22日 木曜日	たらの野菜あんかけ	胡瓜の和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ		じゃが芋 片栗粉、砂糖 油	たら、カニカマ わかめ、みそ	人参、ピーマン 玉ねぎ、胡瓜 えのき、オレンジ	みりん 酢	
23日 金曜日	お豆腐ひじきハンバーグ	人参シリシリ 根菜のスープ いちご		パン粉、油 ごま油、里芋	合ミンチ、豆腐 ひじき、ツナ	玉ねぎ、人参 大根、いちご グリーンピース	ウスターソース ケチャップ みりん、コンソメ	
26日 月曜日	鶏の甘酢炒め	さつま芋サラダ ごぼうとあげのすまし汁 バナナ		さつま芋 片栗粉、砂糖 ごま油、麩	鶏肉、ハム 油揚げ	玉ねぎ、人参 ごぼう、バナナ	酢 和風ドレッシング	
27日 火曜日	白菜とカニカマのとろとろ丼	インゲンのおかか和え 豆腐と椎茸のみそ汁 りんご	丼の日		片栗粉 油	カニカマ、かつお節 豆腐、みそ	白菜、人参、生姜 インゲン、しいたけ りんご、絹さや、葱	みりん 中華スープ
28日 水曜日	白身魚のポテマヨ焼き	もやしのゆかり和え 麩とわかめのみそ汁 プチゼリー		油、じゃが芋 マヨネーズ、麩	ホキ、みそ、わかめ プチゼリー	パセリ粉、もやし 胡瓜、人参、ゆかり 葱	みりん	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※カレー・ハヤシ・丼の日は大きめのタッパーにご飯を入れて下さい。

1日平均栄養価 (めし抜き)	
エネルギー kcal	259
たんぱく質 g	13
脂質 g	12
塩分 g	1.9