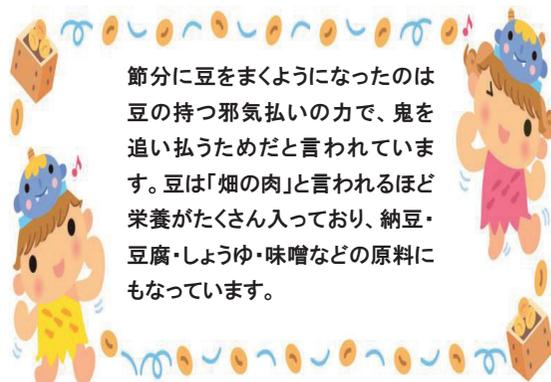




2がつこんだて

平成 29 年 2 月 1 日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

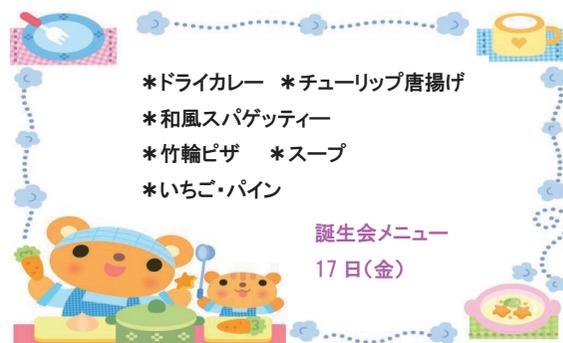
寒さに負けない丈夫な体をつくろう



節分に豆をまくようになったのは豆の持つ邪気払いの力で、鬼を追い払うためだと言われています。豆は「畑の肉」と言われるほど栄養がたくさん入っており、納豆・豆腐・しょうゆ・味噌などの原料にもなっています。

温かい食べ物

味噌汁やスープなどの汁物は、体の中から温めてくれます。また、カレーやシチュー、あんかけ等、とろみのある料理は、胃の中での滞在時間が長いのでより長い時間温かく感じられます。暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい季節が続きます。温かい料理を食べて寒さに負けず元気に過ごしましょう。



誕生会メニュー 17日(金)

- *ドライカレー *チュウリップ唐揚げ
- *和風スパゲッティ
- *竹輪ピザ *スープ
- *いちご・パン

★お着せつ、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。

★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★17日(金)誕生会はお弁当(ご飯)はございません。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	牛乳・たべっこ動物	鶏肉の味噌漬け焼き・竹輪のカレー揚げ・ポテトサラダ・すまし汁・りんご		牛乳・マドレーヌ	597	630
2	木	牛乳・おととつと	鮭の西京焼き・ごぼうサラダ・かぼちゃ煮・そうめん汁・オレンジ		牛乳★きな粉かりんとう	607	636
3	金	牛乳・クッキー	鬼バーグ・焼きそば・フライドポテト・枝豆・コンソメスープ・いちご		牛乳★鬼まんじゅう	702	729
4	土	牛乳・せんべい	中華丼・すまし汁・バナナ		お菓子		
5	日						
6	月	牛乳・クラッカー	すき焼き風煮・ブロッコリーソテー・しょうゆフレンチ・じゃが芋の味噌汁・りんご		牛乳★キャロットケーキ	569	571
7	火	牛乳★ジャムサンド	鱈の洋風焼き・キュウリの中華和え・さつま芋の天ぷら・豆腐の味噌汁・みかん		牛乳・せんべい	510	516
8	水	牛乳・えびせん	ローストチキン・パンプキンサラダ・茹でブロッコリー・なめこの味噌汁・バナナ		麦茶★お好み焼き	522	537
9	木	麦茶・バナナ	シュウマイ・中華サラダ・トマト・若布スープ・グレープフルーツ		牛乳・ビスケット	431	500
10	金	牛乳・卵ボーロ	炒り豆腐・竹輪の海女ちゃん揚げ・枝豆・肉団子スープ・みかん		牛乳・せんべい	563	591
11	土		建 国 記 念 の 日				
12	日						
13	月	牛乳・とんがりコーン	厚焼き卵・マカロニサラダ・レモン煮・小松菜の味噌汁・りんご		牛乳★カレー肉まん	574	630
14	火	牛乳・プリッツ	マカロニグラタン・芋の甘辛煮・フレンチサラダ・卵スープ・グレープフルーツ		牛乳・バームクーヘン	508	533
15	水	★フルーツヨーグルト	鮭フライ・春雨ソテー・おかか和え・大根の味噌汁・オレンジ		麦茶★しょうゆ団子	491	530
16	木	牛乳・せんべい	肉団子のケチャップあん・和風サラダ・枝豆・ほうれん草の味噌汁・バナナ		牛乳★スイートポテト	589	615
17	金	ミニジュース・ビスコ	誕 生 会		フルーツゼリー	648	759
18	土	牛乳・ビスケット	スープスパゲッティ・ヨーグルト・グレープフルーツ		お菓子		
19	日						
20	月	牛乳・クッキー	酢豚・涼伴三糸・枝豆・中華スープ・バナナ		ヨーグルト	480	500
21	火	牛乳・パイがし	スコッチエッグ・コールスローサラダ・トマト・コンソメスープ・オレンジ		牛乳・ビスケット	540	567
22	水	牛乳・ビスコ	たこ天・炒合菜・ゆかり和え・豆腐の味噌汁・りんご		牛乳★ストーンクッキー	572	607
23	木	麦茶★バナナ	鶏肉のソース焼き・シルバーサラダ・もやし炒め・じゃが芋の味噌汁・バナナ		牛乳・ビスケット	490	574
24	金	牛乳・せんべい	タラフライ・コーンサラダ・ジャーマンポテト・白菜の味噌汁・グレープフルーツ		麦茶★おにぎり	573	580
25	土	牛乳・クッキー	カレーライス・野菜スープ・オレンジ		お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・おととつと	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティソテー・大豆サラダ・野菜スープ・みかん		牛乳・パイ菓子	584	608
28	火	牛乳・プリッツ	鮭のハンバーグ・スパゲッティサラダ・トマト・小松菜の味噌汁・りんご		牛乳★手作りパン	511	536