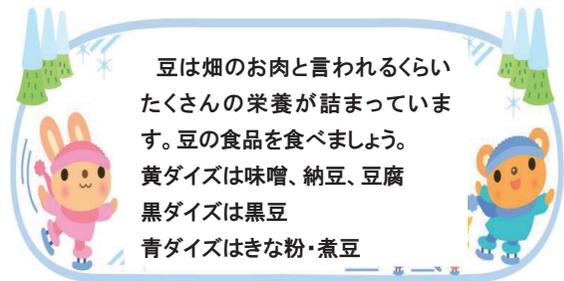




## 2がつこんだて

平成 30 年 2 月 1 日 山田町第一保育所

## 寒さに負けない丈夫な体をつくろう



豆は畑のお肉と言われるくらい  
たくさんの栄養が詰まっています。  
豆の食品を食べましょう。  
黄ダイズは味噌、納豆、豆腐  
黒ダイズは黒豆  
青ダイズはきな粉・煮豆

## カミカミメニュー・大豆サラダ・レンコンサラダ

### 今月の予定

- 3日(土) 2、3歳児保育参観
- 5日(月) 避難訓練
- 7日(水) 虎舞踊り納め会
- 16日(金) 誕生会
- 21日(水) 歯科指導



### 誕生会メニュー16日(金)

- \*ドライカレー \*チューリップ唐揚げ
- \*山田の海の幸スパゲッティ
- \*フレンチサラダ\*スープ
- \*いちご・パン

・保育園では塩分のとり過ぎを抑えています。毎日減塩の食事をするためには、薄味でもおいしい食事をとるようにしなければ長続きできません・おいしい給食づくりを頑張っています ♥

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	木	牛乳・たべっこ動物	鶏の味噌付け焼・ちくわのあまちゃん揚げ・ポテトサラダ・すまし汁・みかん		牛乳・マドレーヌ	525	569
2	金	牛乳・おととと	鬼バーグ・焼そば・鶏そぼろ・フライドポテト・コンソメスープ・いちご・落花生		牛乳★鬼まんじゅう	490	568
3	土	牛乳・ビスケット	スパゲティ・野菜スープ・バナナ		参観日 お菓子		
4	日						
5	月	牛乳・ビスコ	ローストチキン・パンプキンサラダ・シラス和え・トマト・若布の味噌汁・バナナ		ヨーグルト	470	490
6	火	牛乳・サラダせんべい	タラの洋風焼・しょうゆフレンチ・枝豆・豆腐の味噌汁・みかん		牛乳・とんがりコーン	480	530
7	水	牛乳・ジャムサンド	すき焼き風煮・きゅうりの中華和え・さつまいも芋天ぷら・そうめん汁・りんご		牛乳・ウエハース・小魚	514	559
8	木	牛乳・おととと	ひじき入り厚焼き卵・マカロニサラダ・芋レモン煮・シチュー・オレンジ		牛乳★サターアングギー	490	540
9	金	牛乳・オレンジ	白身魚のパン粉焼き・ごま和え・トマト・グレープフルーツ		牛乳★山田せんべい餅	539	568
10	土	牛乳・ミニパン	タコライス・スープ・みかん				
11	日						
12	月						
13	火	フルーツゼリー	スコッチエッグ・三色コールスロー・トマト・厚揚げの味噌汁・みかん		牛乳★だんご	489	563
14	水	牛乳・アンパンマン	鮭のコーン焼き・春雨ソテー・茹ブロッコリー・豆腐の味噌汁・バナナ		フルーツゼリー	503	590
15	木	牛乳・パイ菓子	エビグラタン・フレンチリンゴサラダ・添えブロッコリー・卵のスープ・オレンジ		牛乳★チーズ蒸しパン	492	560
16	金	豆乳・ジャムパン	 誕 生 会 		牛乳・バームクーヘン	678	698
17	土	牛乳・おととと	カレーライス・スープ・バナナ		お菓子		
18	日						
19	月	牛乳・白いふうせん	鮭のハンバーグ・スパゲッティソース・大豆サラダ・じゃがいもの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・源氏パイ・小魚	479	520
20	火	牛乳・えびせん	鶏肉のソース焼き・スパゲッティサラダ・野菜ゆかり和え・豆腐の味噌汁・バナナ		ヨーグルト	502	546
21	水	フルーツヨーグルト	シュウマイ・中華サラダ・ニラ卵のスープ・オレンジ		牛乳★スイートポテト	520	564
22	木	100%ジュース・クッキー	炒り豆腐・ちくわのカレー揚げ・枝豆・なめこの味噌汁・みかん		牛乳★手作りパン	460	478
23	金	牛乳・ミニパン	サバのカレー焼き・炒合菜・トマト・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・白い風船・小魚	478	490
24	土	牛乳・せんべい	中華丼・スープ・バナナ		お菓子	499	510
25	日						
26	月	牛乳・ミニドーナツ	タラフライ・レンコンサラダ・ジャーマンポテト・肉団子スープ・グレープフルーツ		牛乳★キャロットケーキ	465	510
27	火	牛乳・とんがりコーン	酢豚・涼伴三条・トマト・グレープフルーツ・中華スープ・りんご		牛乳・ぱりんこ	470	500
28	水	牛乳・ブリッツ	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・キャンディーチーズ・コンソメスープ・みかん		牛乳・とんがりコーン	540	570