2月給食だより

こども献立表

雨尾幼稚園 様

日付	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き			kcal	たんぱく質g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	木	ナムル・かぼちゃコロッケ タンポポはんぺん あおさポテト・オレンジ	胡麻油・南瓜コロッケ じゃが芋・米	タンポポはんぺん	人参・もやし オレンジ・小松菜 あおさ	396	8.0
2	金	マカロニケチャップソテー ハムカツ・金平ごぼう 白桃缶	マカロニ・米	ハムカツ	玉葱・人参・白桃 法蓮草・牛蒡	414	7.0
5	月	ウインナーと野菜ソテー にら饅頭・茄子の天ぷら ひじきの煮物・ミニゼリー	ニラ饅頭・小麦粉 砂糖・米	ウィンナー・大豆	キャベツ・茄子 ひじき	395	8.1
6	火	枝豆野菜ソテー・鱈の竜田揚げ 蒟蒻の金平・パイン缶	片栗粉・米	鱈	枝豆・キャベツ コーン・生姜 蒟蒻・パイン	369	5.7
7	水	ほうれん草とコーンのソテー 照り焼きハンバーグ フライドポテト・中華和え バナナ	砂糖・フライドポテト 胡麻油・米	ハンバーグ	もやし・人参 バナナ・コーン 法蓮草	370	7.7
8	木	チャプチェ・イカフライ 野菜サラダ・ミニゼリー	春雨・砂糖 米	豚肉・イカフライ	キャベツ・人参 小松菜・コーン	365	8.4
9	金	野菜炒め・野菜コロッケ 赤はんぺん・切干大根のあおさサラダ 黄桃缶	野菜コロッケ・米	豚肉・赤はんぺん	キャベツ・ピーマン もやし・黄桃 切干大根・あおさ	383	8.1
13	火	春雨ソテー・ハンバーグ 野菜春巻き・ビーンズサラダ・マンゴー缶	春雨・春巻き 米	ハンバーグ・大豆	玉葱・ピーマン 枝豆・コーン・マンゴー	405	8.1
14	水	蓮根の和風ソテー 鶏の照り焼き・豆腐ナゲット キャベツともやしのゆかり和え・ミニゼリー	砂糖・米	鶏肉・豆腐ナゲット	ピーマン・もやし キャベツ・ゆかり 蓮根	393	11.0
15	木	塩焼そば クリーミーコーンコロッケ 水ギョーザ・切干大根の煮物・みかん缶	中華麺・クリーミーコーンコロッケ 水餃子・米	油揚げ	人参・コーン グリンピース 切干大根・みかん	475	8.4
16	金	豚もやしソテー・豆腐ハンバーグ ウインナー 海藻サラダ・ミニゼリー	砂糖・米	豚肉・豆腐ハンバーグ ウィンナー	もやし・人参 若布・コーン	370	9.4
19	月	ビーフンソテー・俵コロッケ 大根サラダ フルーツ寒天	ビーフン・俵コロッケ 寒天・米		玉葱・ピーマン 大根・人参 黄桃・みかん コーン・パイン	354	5.5
20	火	五目豆・メンチカツ 小松菜のお浸し ミニゼリー	砂糖・米	大豆・削り粉 メンチカツ	枝豆・人参・蒟蒻 えのき・小松菜	407	10.5
21	水	もやしと油揚げの和風炒め・鶏の塩焼き 焼売 ひじきサラダ・杏仁豆腐	マヨネーズ 杏仁豆腐・米	鶏肉・油揚げ・焼売	もやし・人参 ひじき・コーン	422	12.5
22	木	マカロニソテー カレーコロッケ・ミートボール ほうれんそうのおかか和え ミニゼリー	マカロニ・カレーコロッケ 砂糖・米	ミートボール・削り粉	人参・コーン・法蓮草 グリンピース・もやし	370	7.9
26	月	ほうれん草ともやしの和風炒め コーンコロッケ・花さつま ハムと野菜のサラダ ミニゼリー	コーンコロッケ 砂糖・米	花さつま・ハム	もやし・キャベツ 法蓮草	371	8.2
27	火	スパソテー・鶏の唐揚げ じゃが芋の含め煮 フルーツミックス	スパゲティー・じゃが芋 片栗粉・米	鶏肉	人参・コーン・椎茸 グリンピース・黄桃 パイン・いんげん・みかん にんにく・生姜	442	11.9
28	水	青梗菜ソテー ササミフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ・ミニゼリー	砂糖・米	ササミフライ	玉葱・人参 青梗菜・ブロッコリー コーン	384	8.6
29	木	キャベツと人参のカレーソテー 鶏の磯辺揚げ・オムレツ 春雨サラダ・洋梨缶	小麦粉・カレー粉 砂糖・春雨・米	鶏肉・卵	キャベツ・人参 枝豆・洋梨・あおさ コーン	413	10.8

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。ご飯は愛知･岩手･山形県産の白米を使用しております。

（株）ヤオハルフーズ　ＴＥＬ ０５６９－２４－３６７８　　ＦＡＸ ０５６９－２６－５５８９