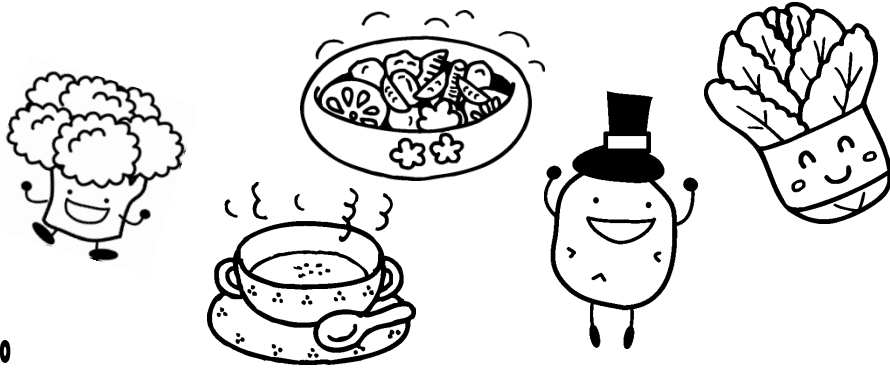


2013年 ぶどうの木保育園

2月の献立

※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。



1	麦ご飯 ハヤシライス キャベツサラダ フィッシュ福豆	2	あわご飯 みそ汁(油揚げ・麩) 八宝菜 固形ヨーグルト
【赤】牛肉、鶏レバー、ミルク 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、みかん ゲンキミルク シークァーサータルト		【赤】油揚げ、豚肉、いか、豆乳 【黄】精白米、あわ、麩、サツマイモ 【緑】こねぎ、白菜、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、 まめびよ やきいも	

4	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・生揚げ) 千切りイリチー 納豆オムレツ たんかん
【赤】生揚げ、豚肉、サヤインゲン、卵、牛乳 【黄】精白米、押麦 【緑】ほうれん草、だいこん、にんじん、小松菜、たんかん、かぼちゃ EM牛乳 ドーナツ	

5	ふりかけご飯 ゆしどうふ 魚のてんぷら ひじき炒め いちご
【赤】ゆし豆腐、白身魚、卵、豚肉、豆乳 【黄】精白米 【緑】ねぎ、ひじき、にんじん、プロコッリー、いちご まめびよ ホットケーキ	

6	あわご飯 冬瓜の中華スープ なすの挽き肉炒め マカロニサラダ プルーン
【赤】鶏ささみ、豚ひき肉、ハム、卵、ミルク 【黄】精白米、あわ、パスタ、麺 【緑】冬瓜、えのき、みつ葉、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、プルーン ゲンキミルク オレンジパン	

7	まぜご飯 魚汁 かぼちゃの煮物 いよかん
【赤】豚肉、さくらえび、卵、白身魚、パスタ、ミルク 【黄】精白米、マーガリン、ごま 【緑】ひじき、にんじん、からしな、小松菜、かぼちゃ、いよかん ゲンキミルク ゴマクッキー	

8	麦ご飯 根菜カレー もずく酢
【赤】鶏肉、ミルク 【黄】精白米、押麦、サツマイモ、バター 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん ゲンキミルク カップケーキ	

9

お弁当会

まめびよ カステラ

11

建国記念日<休園>

12	いもご飯 みそ汁(油揚・麩) すきやき風煮 土佐和え ぼんかん
【赤】油揚げ、牛肉、沖縄豆腐、ナチュラルチーズ、卵、牛乳 【黄】精白米、さつまいも、麩、こんにゃく 【緑】こねぎ、人参、白菜、れんこん、わかめ、ぼんかん ゲンキミルク たらやき	

13	あわご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) さばの竜田揚げ 野菜炒め いちご
【赤】さば、パスタ、ミルク、卵、ツナ缶 【黄】精白米、あわ 【緑】小松菜、しめじ、人参、キャベツ、ピーマン、いちご みかんジュース かるかん	

14	納豆ごはん 中身汁 豆腐チャンプルー いよかん
【赤】豚肩、納豆、沖縄豆腐、ツナ缶、ウイナー、卵、牛乳 【黄】精白米、こんにゃく 【緑】しいたけ、しょうが、こねぎ、ひじき、人参、ピーマン、キャベツ、いよかん ゲンキミルク サーターアンダギー	

15	グリーンピースご飯 大豆と鶏肉のドライカレー ごぼうサラダ
【赤】グリーンピース、鶏肉、大豆、ミルク 【黄】精白米、さつまいも 【緑】玉ねぎ、ピーマン、セロリ、人参、トマト、にんにく、しょうが、ごぼう、きゅうり、コーン ゲンキミルク やきいも	

16	野菜そば かぼちゃサラダ 型抜きチーズ
【赤】豚肩、かまぼこ、チーズ、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、じゃがいも 【緑】人参、キャベツ、もやし、かぼちゃ、きゅうり まめびよ 黒棒	

18	あわご飯 みそ汁(大根・油揚げ) もずく丼 小魚サラダ たんかん
【赤】油揚げ、豚ひき肉、卵、しらす、牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、ゴマ油、タピオカ 【緑】大根、ねぎ、もずく、にんじん、赤青ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン、たんかん EM牛乳 ぐずもち	

19	スパゲティナポリタン コーンスープ こぶきいも いちご
【赤】ウイナー、チーズ、卵、豚肉 【黄】スパゲティ、じゃがいも 【緑】人参、玉ねぎ、トマト、ピーマン、コーン、いちご ゲンキミルク ラスク	

20	あわご飯 絹ごしすまし汁(小松菜) 揚げ魚のあんかけ キュウリとわかめの和え物 紅芋ゼリー
【赤】豆腐、白身魚、牛乳、卵 【黄】精白米、あわ 【緑】小松菜、人参、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、わかめ アップルジュース 誕生会ケーキ	

21	あわご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 和風ハンバーグ 人参の卵とじ プチトマト
【赤】豚ひき肉、鶏レバー、卵、ミルク 【黄】精白米、あわ、ごま 【緑】ほうれん草、だいこん、たまねぎ、ひじき、にんじん、トマト ゲンキミルク カステラ	

22	あわご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 親子どんぶり 白菜の和え物 たんかん
【赤】鶏肉、卵、しらす、豆乳 【黄】精白米、あわ、さつまいも 【緑】もやし、わかめ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、白菜、きゅうり、たんかん ゲンキミルク パナナ	

23	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ
【赤】豚肩、豚レバー、クリーム、牛乳 【黄】パン、じゃがいも、バター 【緑】たまねぎ、人参、セロリ、プロコッリー、トマト、きゅうり、コーン、バナナ まめびよ たんなふあくるー	

25	あわご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 炒り豆腐 焼き芋 スティックキュウリ
【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、牛乳 【黄】精白米、あわ、こんにゃく、サツマイモ 【緑】えのき、わかめ、ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり EM牛乳 チョコマフィン	

26	麦ご飯 そうめん汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め ぼんかん
【赤】ペにぎ、ベーコン 【黄】精白米、押麦、そうめん 【緑】ねぎ、しめじ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき、ぼんかん ゲンキミルク せんべい	

27	菜飯(ほうれん草) みそ汁(じゃがいも・わかめ) チキンケチャップ煮 ごぼうサラダ いちご
【赤】鶏手羽、豆腐、卵 【黄】精白米、じゃがいも 【緑】ほうれん草、わかめ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、いちご ゲンキミルク オートミールクッキー	

28	麦ご飯 シーフードカレー キュウリともやしの和え物 いよかん
【赤】ブラックタイガー、いか、白身魚、パスタ、牛乳 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】人参、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし、いよかん ゲンキミルク クリームパン	

大豆の加工

畑の肉「大豆」

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、左図の様にいろいろと調理加工されて食べられています。大豆から作られるものはどれも栄養満点！消化吸収もよく給食でも様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。