

2がつのこんだて



1、2歳児は朝、牛乳とおやつがです。(見本ケースの横に掲示してあります)
材料や献立は、都合により変更することがあります。

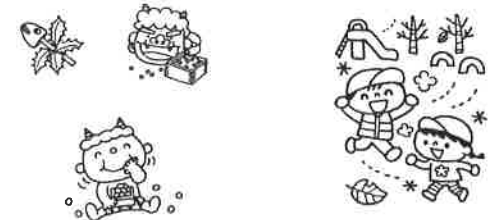
れいわ4ねん2がつ
せいぼのそのほいくえん
(発行-79)

日	こんだて		あかいろのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
	ひるしょく	おやつ	(ちやにくになります)	(ねつやちからになります)	(からだのちようしをとのえます)
1 か	ごはん ★とりにくのコーンフレークやき ★ツナサラダ みそしる オレンジゼリー	やきそば ぎゅうにゅう	とりにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ イナアガー ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク じゃがいも さとう ちゅうかめん サラダあぶら	コーンかん キャベツ きゅうり オレンジジュース キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ
2 すい	ごはん ★ようふうたまごやき こまつなのおかかあえ とりにくともやしのスープ フルーティーサラダゼリー	★おせんべい (ゆきのやど) ぎゅうにゅう	たまご ハム ベーコン スキムミルク かつおぶし とりにく イナアガー ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう ゆきのやど	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな えのき もやし やさいジュース
3 もく	ごはん ★いわしのかばやきどん ★パスタサラダ みそしる カルピスゼリー(きせつのフレーバー)	ぴよっちサブレ ぎゅうにゅう	いわし ハム とうふ みそ カルピス ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ かたくり サラダあぶら サラダスパゲティ ぴよっちサブレ ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのき
4 きん	ごはん マーボー豆腐 バンサンソー ちゅうかスープ みかんかんゼリー	おこのみやき ぎゅうにゅう	とうふ みそ ぶたにく きんしたまご ハム カニカマ イナアガー たまご さくらえび あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら かたくりに はるさめ おこのみやき	しめじ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり ちんげんさい えのき たまねぎ みかんかん キャベツ にんじん
5 ど	ごはん ちゅうかどん シルバーサラダ みそしる ヨーグルト	しっとり パウムクーヘン むぎちや	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ ヨーグルト	こめ サラダあぶら ごまあぶら かたくりに はるさめ マヨネーズ パウムクーヘン	ちんげんさい はくさい にんじん しめじ しょうが きゅうり えのき ながねぎ
7 げつ	ごはん ぶたにくのしょうがやきどん しらすのすのもの みそしる ミックスフルーツゼリー	★クッラカーサンド (いちごジャム) ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ しらす たまご みそ イナアガー ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう クラッカー	ピーマン しめじ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり えのき こまつな いちごジャム ミックスフルーツジュース
8 か	ごはん とりにくのオレンジやき きりしまだいのあえもの ポトフふうスープ フルーティーサラダゼリー	フライドさつまいも ぎゅうにゅう	とりにく コンビーフ イナアガー ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも さつまいも サラダあぶら	オレンジマーレード きりしまだいのこん にんじん こまつな コーンかん キャベツ たまねぎ やさいジュース
9 すい	むぎいりごはん ★カレーライス ちりめんサラダ フルーツポンチ	★プリン	ぶたにく スキムミルク ちりめんじゃこ	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ じゃがいも さとう プリン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご トマトかん キャベツ きゅうり みかんかん カクテルかん バナナ
10 もく	ごはん ぶりのてりやき ★ハムのすのもの みそしる りんごゼリー	マカロニナポリタン ぎゅうにゅう	ぶり ハム わかめ とうふ みそ イナアガー ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう マカロニ サラダあぶら	だいこん きゅうり しめじ えのき りんごジュース たまねぎ ピーマン コーンかん
11 きん	けんこきねんび				
12 ど	ごはん やきにくどん わかめサラダ みそしる ヨーグルト	おせんべい (ぱりんこ) むぎちや	ぶたにく わかめ かにかま とうふ みそ ヨーグルト	こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら ぱりんこ	しょうが にんにく たまねぎ こねぎ だいこん きゅうり はくさい ながねぎ
14 げつ	ごはん にくどうふ ごまずあえ みそしる ぶどうゼリー	●バレンタイン マフィン ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ちくわ みそ イナアガー たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりに ごま ごまあぶら じゃがいも チョコチップ ホットケーキミックス マーガリン	はくさい にんじん しめじ ほうれんそう もやし きゅうり えのき ながねぎ グレープジュース
15 か	ごはん かにたま ちゅうかサラダ ちゅうかスープ みかんのなかま	おむすび(そぼろ) ぎゅうにゅう	たまご かに ささみかん ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら かたくりに	たけのこ にんじん ながねぎ いんげん きゅうり だいこん ほうれんそう しめじ たまねぎ みかんのなかま こねぎ

★マークはAさんのリクエストメニューです♪

●マークはしんメニューです♪

2がつは「せつぶん」と「バレンタインデー」の「ぎょうじ」があります。「せつぶん」では「いわしのかばやきどん」をみんなでたべます。
「いわし」には「ち」を サラサラにしてくれる「えいようそ」や「きおくりよく」に よいといわれている「えいようそ」がたくさんふくまれています。
また「ほね」をつくるのにたいせつな「カリウム・カルシウム・リン」などの「ミネラル」も たくさんふくまれています。
さむく つかれやすい「きせつ」に たくさんの えいようそが ふくまれている「いわし」をたべて「びょうき」にまけないからだをつくりましょう。



2がつのこんだて



1、2歳児は朝、牛乳とおやつがです。(見本ケースの横に掲示してあります)
材料や献立は、都合により変更することがあります。

れいわ4ねん2がつ
せいぼのそのほいくえん
(発行-79)

日	こんだて		あかいのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
	ひるしよく	おやつ	(ちやにくになります)	(ねつやちからになります)	(からだのちよしをとのえます)
16 すい	おべんとうのひ	★みたらしだんご (にゅうじ:かりんとう) ぎゅうにゅう	とうふ ぎゅうにゅう	しらたまこ じょうしんこ さとう かたくりこ (にゅうじ:かりんとう)	
17 もく	はつがげんまいいりごはん とりにくのからあげ キャベツサラダ みそしる ミックスフルーツゼリー	てつウエハース ぎゅうにゅう	とりにく わかめ みそ イナアガー ぎゅうにゅう	こめ げんまい かたくりこ サラダあぶら さとう てつウエハース	しょうが コーンかん きゅうり キャベツ はくさい ながねぎ ミックスフルーツジュース
18 きん	ごはん ★チャプスイ ★シルバーサラダ みそしる カルピスゼリー	★マカロニきなこ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ えび かまぼこ ハム わかめ みそ カルピス ゼラチン きなこ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	もやし はくさい にんじん たけのこ しめじ しょうが きゅうり ながねぎ
19 ど	ごはん そぼろどん ナムル みそしる ヨーグルト	げんじパイ むぎちや	とりにく かにかま あぶらあげ みそ ヨーグルト	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら げんじパイ	たまねぎ コーンかん いんげん もやし きゅうり にんじん だいこん
21 げつ	ごはん さかなのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのもの きのこのさんしゅじる フルーティーサラダゼリー	★やきうどん ぎゅうにゅう	さわら みそ あぶらあげ イナアガーぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ うどん サラダあぶら	きりほしだいこん にんじん いんげん しめじ まいたけ えのき やさいジュース キャベツ ピーマン たまねぎ
22 か	ごはん あつあげのちゅうかいため ナムル たまごちゅうかスープ みかんかんゼリー	ムーンライトビスケット ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ かにかま たまご わかめ イナアガー ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ビスケット	ピーマン ながねぎ しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかんかん
23 すい	てんのうたんじょうび				
24 もく	ごはん かいかどん ★はるさめサラダ みそしる みかんのなかま	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ たまご みそ かにかま あぶらあげ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス サラダあぶら シロップ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり だいこん えのき みかんのなかま
25 きん	しよくパン クリームシチュー ★ひじきサラダ りんごゼリー	★おむすび (しらす・わかめ) ぎゅうにゅう	とりにく スキムミルク なまクリーム ひじき イナアガー わかめ しらす ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも シチュールウ さとう ごまあぶら こめ	たまねぎ にんじん クリームコーンかん こまつな もやし コーンかん りんごジュース
26 ど	ごはん ドライカレー しらすのすのもの やさいスープ ヨーグルト	おせんべい (ぼたぼたやき) むぎちや	ぶたにく だいたい わかめ しらす ベーコン ヨーグルト	こめ サラダあぶら カレールウ さとう ぼたぼたやき	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマトかん だいこん きゅうり キャベツ
28 げつ	ごはん ★にくだんごのたつぷりキャベツに はるさめサラダ オレンジゼリー	のりしおバターマカロニ ぎゅうにゅう	ぶたにく きんしたまご イナアガー ウインナー あおのり ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら マカロニ サラダあぶら じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり オレンジジュース あかピーマン

2がつのへいきん エネルギー 486kal たんぱくしつ 19.8g ししつ 15.6g カルシウム 205mg

