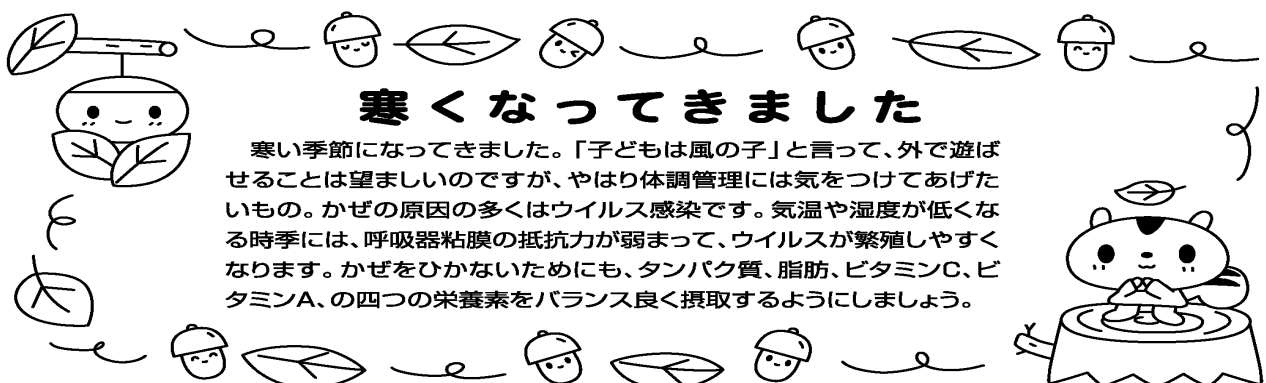


平成24年1月31日

平成24年2月		給食献立予定表	池上わかば保育園
日	献立名	材 料 名	おやつ
6 20 (月)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	米 麦 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 土生姜 味噌 チキンコンソメ 油 醤油 でん粉 砂糖 みりん きゅうり 小松菜 もやし 人参 ロースハム 卵 砂糖 醤油 ごま油 酢 油	菓子 かっぱえびせん
7 21 (火)	パン トンカツ 野菜スープ	ロールパン 豚ロース 小麦粉 卵 パン粉 油 トンカツソース ケチャップ キャベツ 玉葱 人参 白菜 じゃが芋 チキンコンソメ 塩	にゅうめん
8 22 (水)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き おかゆ和え 卵汁	米 麦 鯖 マヨネーズ 味噌 ごま 人参 白菜 もやし 花かつお 醤油 卵 えのき 竹輪 ねぎ 醤油 みりん だし汁	みたらしだんご
9 23 (木)	ちゃんこうどん かきあげ	うどん 鶏肉 白菜 人参 ねぎ 生椎茸 うすあげ だし汁 醤油 みりん 干しえび 玉葱 南瓜 三つ葉 塩 小麦粉 卵 油	チーズ蒸しパン
10 24 (金)	カレーライス 卵サラダ	米 麦 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース カレールウ 油 小麦粉 卵 キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩	菓子 ムーンライト
25 (土)	五目チャーハン みかんヨーグルト	米 麦 むきえび カニカマ 玉葱 人参 干椎茸 ねぎ 卵 チキンコンソメ 醤油 油 みかん缶 ヨーグルト 砂糖	菓子 おにぎりせんべい
13 27 (月)	炊き込みごはん 白和え すまし汁	米 麦 鶏肉 うすあげ ごぼう 醤油 みりん だし昆布 豆腐 ほうれん草 人参 こんにゃく ひじき 味噌 ごま 醤油 砂糖 みりん しめじ かまぼこ 春菊 醤油 みりん だし汁 だし昆布	菓子 源氏パイ
14 28 (火)	パン ビーフビーンズ 春雨のカレー炒め	ロールパン 牛肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 春雨 キャベツ 白葱 えのき カレー粉 醤油 チキンコンソメ 塩 油	鶏ぞうすい
1 15 29 (水)	ごはん 豚肉と豆腐の生姜炒め 味噌汁	米 麦 豚肉 豆腐 玉葱 干椎茸 土生姜 醤油 みりん 油 さつまいも うすあげ 小松菜 味噌 だし汁	カナッペ (ハムとチーズ)
2 16 (木)	クリームソース スパゲティ フレンチサラダ	スパゲティ ベーコン 南瓜 玉葱 人参 ほうれん草 ホワイトルウ 牛乳 チキンコンソメ 塩 小麦粉 キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 油 レーズン	アメリカンドッグ
17 (金)	散らし寿し 石狩汁	米 麦 高野豆腐 人参 干椎茸 むきえび ちりめんじゃこ 卵 油 酢 砂糖 醤油 だし昆布 きざみのり みりん 鮭 白菜 大根 えのき ねぎ だし汁 味噌	菓子 まがりせんべい
3 (金)	巻き寿司 豚汁	米 だし昆布 高野豆腐 かんぴょう きゅうり でんぶ 焼のり 酢 醤油 砂糖 みりん 豚肉 白菜 大根 えのき ねぎ 人参 だし汁 味噌	豆入りマドレーヌ
4 (土)	木の葉丼 桃缶	米 麦 うすあげ かまぼこ 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 卵 だし汁 砂糖 醤油 桃缶	菓子 エースコイン



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。