

さとがおかようちえんのschool lunch 2018 2月



給食数16回 おやつ数18回 エネルギー 564Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.9g

				1(木)	スパゲッティミートソース さつまいもとりんごのサラダ 高野豆腐スープ	2(金)	ひじきの炊き込みご飯 ささみとわかめの甘酢 鰯のつみれ汁
					ごま塩おにぎり 揚ごぼう		醤油せんべい みかん 昆布
					パスタ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 トマト水煮缶 トマトピューレ トマトペースト ケチャップ ソース りんご さつまいも マヨネーズ レーズン 高野豆腐 コーン 豆苗/ゴマ ごぼう		ひじき 人参 油揚げ 豚ばら肉 干し椎茸 青菜 鰯 生姜 片栗粉 卵 長ねぎ 大根/せんべい(市販) みかん
5(月)	振替休日	6(火)	ご飯 鶏肉のピカタ ポテトサラダ 胡麻和え 味噌汁	7(水)	お弁当の日	8(木)	ピピンパ舞 野菜の甘酢漬 わかめスープ りんご
			あなかけうどん		りんごヨーグルトケーキ 野菜スティック		塩きな粉団子 酢ごぼう
			鶏むね肉 卵 チーズ じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ 青菜 もやし ゴマ 大根 油揚げ なめこ わかめ/うどん 人参 えのき茸 万能ねぎ 片栗粉 鰯節		小麦粉 BP バター プレーンヨーグルト 卵 りんご 大根 人参		豚挽肉 豆もやし 青菜 人参 にんにく ゴマ ゴマ油 きゅうり 人参 パプリカ わかめ キャベツ コーン りんご/上新粉 もち粉 きな粉 ごぼう
					ご飯 赤魚のから揚げ 春雨の中華風 南瓜の胡麻和え かき玉スープ		ご飯 五目納豆 青菜の煮浸し 梅ごぼう 味噌汁
12(月)	建国記念の日	13(火)	ご飯 鶏手羽のすば煮 お浸し ひじき煮 味噌汁	14(水)	味噌田楽 炒り大豆 りんご	15(木)	ご飯 五目納豆 青菜の煮浸し 梅ごぼう 味噌汁
			ごま塩おにぎり 酢ごぼう みかん		味噌田楽 炒り大豆 りんご		せんべい みかん 昆布
			鶏手羽元 卵 生姜 長ねぎ ひじき 人参 油揚げ えのき茸 青菜 豆腐 わかめ/ゴマ 海苔 ごぼう みかん		赤魚 生姜 片栗粉 春雨 もやし 人参 きゅうり 南瓜 ゴマ にら 卵/こんにゃく 大豆 りんご		豚挽肉 玉ねぎ 人参 青菜 納豆 青菜 油揚げ ごぼう 梅干し えのき茸/せんべい(市販) みかん 昆布
					ご飯 麻婆豆腐 中華和え 炒りごぼう 味噌汁		ご飯 鱈のフライ 胡麻酢和え お浸し 味噌汁
19(月)		20(火)	三色丼 五目きんぴら 煮豆 味噌汁	21(水)	お弁当の日	22(木)	フランスパン ミネストローネ 温野菜サラダ
			ごま塩おにぎり 酢ごぼう みかん		ごま塩おにぎり 酢ごぼう みかん		せんべい りんご 昆布
			鶏手羽元 卵 生姜 長ねぎ ひじき 人参 油揚げ えのき茸 青菜 豆腐 わかめ/ゴマ 海苔 ごぼう みかん		豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 長ねぎ ごま油 甜麺醬 青梗菜 玉ねぎ 人参 卵 ごぼう 鰯節 さつまいも 白菜/パンネ トマト水煮缶 ツナ缶 人参 玉ねぎ ピーマン		パン(市販) 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ セロリ トマト水煮缶 コンソメ ベーコン/せんべい(市販) りんご 昆布
					ご飯 松風焼き 切昆布とごぼう煮 お浸し 味噌汁		ご飯 焼魚 五目豆 おかか和え 味噌汁
26(月)		27(火)	ご飯 焼魚 五目豆 おかか和え 味噌汁	28(水)	梅じゃこご飯 車麩のフライ ころころサラダ お浸し 味噌汁		
			塩焼きそば 昆布		ふかしさつま芋 みかん 昆布		クランベリーパン
			鶏挽肉 豆腐 長ねぎ 卵 パン粉 生姜 ゴマ 青菜 切昆布 ごぼう 人参 油揚げ 大根 高野豆腐/中華麺 もやし 豚小間肉 人参 ピーマン 昆布		さつまいも みかん 昆布		鱈 生姜 片栗粉 ごぼう 人参 糸こんにゃく じゃがいも キャベツ 油揚げ/せんべい(市販) みかん
			ご飯 松風焼き 切昆布とごぼう煮 お浸し 味噌汁		梅じゃこご飯 車麩のフライ ころころサラダ お浸し 味噌汁		
			せんべい みかん 昆布		ふかしじゃがいも みかん 昆布		
			甘塩鮭 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 青菜 もやし 鰯節 えのき茸 じゃがいも/せんべい(市販) みかん 昆布		梅干し しらす ゴマ ゆかり粉 車麩 鰯節 小麦粉 パン粉 人参 キャベツ じゃがいも ブロッコリー マヨネーズ 青菜 わかめ 大根 油揚げ/じゃがいも バター 青海		