

# [ 2 月 献立表 ]

0・通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月 3月	けんちんうどん	○	小イワシのからあげ 和風サラダ（和風ドレ） みかんゼリー 福豆	鶏肉、豆腐、牛乳、いわし、大豆、寒天	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 和風ドレッシング	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、みかん	438 kcal 19.8 g 15.7 g
4月 4月	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め コーンサラダ（香味玉葱ドレ） じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 果物（オレンジ）	牛乳、豚肉、わかめ、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング、じゃがいも	しょうが、玉葱、にんじん、ビーマン、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 オレンジ	470 kcal 15.5 g 17.4 g
5月 5月					お弁当		
6月 6月	☆中学校リクエスト☆ ごはん	○	油淋鶏（ユーリンチー） 春雨サラダ（棒々鶏ドレ） ワンタンスープ 野菜とくだもののゼリー	牛乳、鶏肉、寒天	精白米、薄力粉、片栗粉、油、砂糖、 ごま油、春雨、棒々鶏ドレッシング、 ワンタンの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい、 ミックスジュース、りんご、レモン	480 kcal 15.2 g 14.8 g
7月 7月	スペゲティ和風きのこソース	○	チーズ入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 黄桃（缶詰）	ベーコン、牛乳、チーズ	スペゲッティ、オリーブ油、 油、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきだけ、キャベツ、 きゅうり、もも	453 kcal 15.1 g 17.1 g
10月 10月	ナン	○	ドライカレー マカロニサラダ（ノンエッグマヨ） はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、ロースハム	ナン、油、薄力粉、砂糖、マカロニ、オ リーブ油、ノンエッグマヨネーズ、は ちみつ、レモン、寒天	玉葱、セロリー、にんにく、しょうが、 玉葱、玉葱、グリンピース、マッシュ ルーム、にんじん、トマト、トマト、 きゅうり	466 kcal 18.4 g 17.0 g
12月 12月					お弁当		
13月 13月	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツと枝豆のサラダ (胡麻クリーミードレ) 豆腐のすまし汁	牛乳、ぎんざけ、豆腐	精白米、薄力粉、油、バター、 胡麻クリーミードレッシング	キャベツ、えだまめ、にんじん、 だいこん、えのきだけ、ねぎ	420 kcal 21.1 g 12.0 g
14月 14月	米粉入りパン	○	チキンピカタ 彩りサラダ（香味塩ドレ） マカロニスープ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン、豆乳	米粉入りパン、オリーブ油、薄力粉、 砂糖、香味塩ドレッシング、油、 マカロニ、米粉、カカオ	トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、にんじん	463 kcal 22.7 g 16.4 g
17月 17月	ごはん	○	豚肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ（青じそドレ） 吉野汁	牛乳、豚肉、ロースハム、鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、ごま、麩、片栗粉、 青じそドレッシング、こんにゃく	切干だいこん、にんじん、きゅうり、 ねぎ、ほうれんそう	441 kcal 20.9 g 14.4 g
18月 18月	スペゲティ・ミートソース	○	イタリアンサラダ（イタリアンドレ） 果物（オレンジ）	豚肉、チーズ、牛乳	スペゲッティ、オリーブ油、 油、薄力粉、三温糖、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 オレンジ	456 kcal 18.3 g 15.7 g
19月 19月					お弁当		
20月 20月	ミルクロール	○	クリームシチュー カラフルサラダ（サウザンドレ） 果物（グレーブフルーツ）	牛乳、鶏肉、豆乳	ミルクロール、油、じゃがいも、 薄力粉、脱脂粉乳、バター、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 さやいんげん、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、 グレーブフルーツ	446 kcal 17.3 g 19.5 g
21月 21月	ほうとう風うどん	○	さつまいもの天ぶら 白菜の昆布和え	豚肉、油揚げ、味噌、牛乳、塩昆布	うどん、油、砂糖、さつまいも、薄力粉、 片栗粉	だいこん、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、はくさい、ねぎ、もやし	463 kcal 14.4 g 18.2 g
25月 25月	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのごまあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、ごま、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきだけ	434 kcal 20.0 g 13.9 g
26水 26水					お弁当		
27木 27木	ごはん	ジャコ ツア トマ ス	ハッシュドビーフ フレンチサラダ（フレンチドレ） 果物（りんご）	乳酸菌飲料、牛肉、豚肉、生クリーム	精白米、油、薄力粉、脱脂粉乳、 フレンチドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、 にんじん、りんご、マスカット	447 kcal 15.5 g 11.2 g
28金 28金	キャロットロール	○	鶏の唐揚げ コールスローサラダ（サウザンドレ） キャベツとベーコンのコンソメスープ 果物（バナナ）	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャロットロール、片栗粉、薄力粉、 サウザンアイランドドレッシング、 油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、玉葱、バナナ、レモン	440 kcal 18.9 g 19.3 g

節分といえば、やはり豆まき。「鬼は外、福は内」と言つて豆まきします。節分の鬼とは病気や災害などの災いを意味し、豆には鬼を追い払う力があるとされ、鬼を追い払つてみんなに災いが来ないように、そして、幸福がやってくるようにお願いしながら豆をまきます。

3日は節分メニューです☆  
小イワシのからあげ  
福豆  
がでます。お楽しみに！

