



2がつのこんだて



2019年
石山寺こども園

ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう
※以は以上児用、未は未満児用のメニューです。 ※都合により、献立・材料が変更になる場合があります。				
1	☆せつぶんメニュー☆ ごはん	せつぶんランチ レタスのスープ	(ハンバーグ)あいびきミンチ、たまねぎ、ぎゅうにゅう、たまご、パンこ(ケチャップライス)たまねぎ、ピーマン、ベーコン (添え)プロセスチーズ、きゅうり、きぬさや、にんじん、ブロッコリー レタス、ベーコン ※未満児さんは添えの人参がケチャップライスの中に入ります。	コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう、さとう コンソメ、わふうだし、しお、こしょう
4	ごはん 以→ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき かぼちゃのあまに ちんげんさいとしいたけのみそしる	とりもにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ ちんげんさい、しいたけ、にんじん	りょうりつゆ、しお、こしょう、さけ しょうゆ、みりん、さけ、さとう みそ
5	ごはん	ツナじゃがに ほうれんそうとベーコンのいためもの とうふとなめこのみそしる	ツナ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ベーコン とうふ、なめこ、あおねぎ	さけ、しょうゆ、みりん、さけ コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ みそ
6	わかめごはん (わかめ)	ポトフ イタリアンスパゲティ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きやべつ、しろねぎ、ウィンナー、(だし用)ぎゅうすじ スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ハム	コンソメ、わふうだし、しお コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう、さとう
7	ごはん	しろみざかなのフライ こまつなとあぶらあげのびたし やさのみそしる	たら、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら こまつな、あぶらあげ じゃがいも、きやべつ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	しお、こしょう、さけ しょうゆ、みりん、さけ みそ
8	スパゲティ	ミートスパゲティ ゆでたまご こくさんレモンゼリー	あいびきミンチ、たまねぎ、ピーマン、トマト、トマトピューレ、トマトかん、にんじん、グリーンピース、ホールコーン、こむぎこ 以→たまご、未→うずらたまご こくさんレモンゼリー(乳・卵不使用)	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう、さとう しお
12	ごはん	ちゅうかふうませごはん コーンしゅうまい とうにゅうスープ	ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ、ほししいたけ コーンしゅうまい(乳・卵不使用) とりむねにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、とうにゅう	ごまあぶら、わふうだし、しお、こしょう コンソメ、しお、さとう
13	ごはん	さけのマヨドレやき じゃがバター きやべつとわかめのみそしる	さけ、にんじん、ブロッコリー、ぎゅうにゅう、スキムミルク、パルメザンチーズ、レモンじり じゃがいも、あおのり、バター きやべつ、わかめ、あおねぎ	マヨドレ、しお、こしょう しお、こしょう みそ
14	ごはん	チキンカレー ハートハンバーグ ブロッコリーのソテー	とりもにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ハンバーグ(乳・卵不使用) ブロッコリー、ベーコン、コーン、バター	コンソメ、こめこのカレールウ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ
15	ごはん	さんまのしおやき ごもくまめ とんじる	さんま みずにだいた、にんじん、いたこんにやく、ほししいたけ、こんぶ ぶたバラにく、だいこん、さといも、ささがきごぼう、にんじん、あおねぎ	しお、さけ しょうゆ、さけ、さとう、みりん みそ
16				
18	ごはん	ぎゅうにくのやさしいため ツナたまごやき ふのみそしる	ぎゅうにく、にんじん、たまねぎ、なす、ささがきごぼう、さやいんげん、ごま ツナ、たまご、ほししいたけ、あおねぎ、ひじき ふ、あおねぎ	りょうりつゆ、しお、こしょう、さけ わふうだし みそ
19	ごはん	さばのたつたあげ ちんげんさいともやしのソテー えのきとわかめのみそしる	さば、しょうが、かたくりこ、あぶら ちんげんさい、もやし、ツナ えのき、わかめ、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん みりん、しょうゆ、しお、ごまあぶら みそ
20	以→バターロール ぎゅうにゅう 未→ごはん	ミートローフ きやべつとウィンナーのソテー オニオンスープ	あいびきミンチ、ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パンこ、たまご、スキムミルク、ぎゅうにゅう、バター きやべつ、ウィンナー たまねぎ、ベーコン	しお、こしょう、コンソメ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ コンソメ、しお、わふうだし
21	ごはん	えびだんごとやさしいのもの ゆでブロッコリー あつあげとごぼうのみそしる	えびだんご(乳・卵不使用)、だいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん ブロッコリー あつあげ、ささがきごぼう、こまつな	しょうゆ、さとう、みりん、さけ しお みそ
22	ごはん	スタミナどん さつまいものあまに キャンディーチーズ	ぎゅうにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、りんご、ごま、しょうが、たまねぎ さつまいも キャンディーチーズ(乳使用)	しょうゆ、みりん、りょうりつゆ、ごまあぶら さとう、しょうゆ、みりん
25	おべんとうび ♪あいじょういっばいのおべんとうをおねがいます♪			
26	うどん	きつねうどん ひじきのにも ししゃものみりんぼし	あぶらあげ、あおねぎ、わかめ、ほししいたけ、にんじん ひじき、みずにだいた、にんじん、あぶらあげ ししゃものみりんぼし	わふうだし、しょうゆ、しお、さとう みりん、しょうゆ、さとう、さけ
27	♪おたんじょうかい♪ 以→バターロール 未→ごはん	てづくりチーズハンバーグ ポークビーンズ ほうれんそうのスープ	あいびきミンチ、たまねぎ、パンこ、ぎゅうにゅう、たまご、ピザようチーズ みずにだいた、ぶたもにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン ほうれんそう、ベーコン、にんじん、たまねぎ	しお、こしょう コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう、さとう コンソメ、わふうだし、しお
28	ごはん	さばのにつけ わふうスパゲティ だいこんとわかめのみそしる	さば、しょうが スパゲティ、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、ベーコン、バター だいこん、わかめ、あおねぎ	みりん、さとう、しょうゆ、さけ わふうだし、しょうゆ、しお、こしょう みそ

風邪に気をつけましょう

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。給食室の前で笑顔を見せてくれる子供たちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。体調を崩しやすい季節なので気をつけましょう。



朝ごはん食べていますか？

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためにはごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？また、朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



