



社会福祉法人徳誠福社会
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ
1	火	豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング	お菓子 カルピス
2	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ 牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	お菓子
3	木	肉豆腐 粉ふき芋 ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ じゃが芋 青のり ほうれん草	アップル クラフティ ヤクルト
4	金	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	お菓子 牛乳
5	土	チキンカレー フレンチサラダ カルピス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子
6	日	休 日		
7	月	スパゲティナポリタン みかん 鶏肉と青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ウイナー ビーマン 鶏ささみ 青梗菜	お菓子 牛乳
8	火	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 カルピス
9	水	コーンシチュー パナナ 野菜ジュース	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳
10	木	メンチカツ スパゲティナポリタン 野菜付合せ 豆腐汁	挽肉 人参 玉ねぎ スパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ 豆腐 長ねぎ	苺 フルーチェ
11	金	建 国 記 念 の 日		
12	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルウ 牛ロース肉	お菓子
13	日	休 日		
14	月	きつねうどん パナナ	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	ココア 蒸しパン 牛乳
15	火	焼魚 切干大根 ウイナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウイナー わかめ 豆腐	お菓子 カルピス
16	水	エビグラタン オレンジ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ ハルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子
17	木	鶏の照り焼き スクラブルエッグ 温野菜 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 大揚げ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ	ソファール
18	金	卵焼き ハム 温野菜 豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 牛乳
19	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子
20	日	休 日		
21	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのみ	お菓子 牛乳
22	火	《2月お誕生会》ハンバーグプレート スパゲッティ 野菜付合せ フライドポテト オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ フライドポテト 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ レタス	ロール ケーキ カルピス
23	水	天 皇 誕 生 日		
24	木	焼肉 スクラブルエッグ 野菜付合せ 白菜とわかめ汁	牛肉 焼肉のたれ 卵 レタス トマト 白菜 わかめ	アップル ゼリー
25	金	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 牛乳
26	土	エッグカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬 ツナ	お菓子
27	日	休 日		
28	月	親子にゅうめん 棒棒鶏サラダ みかん	素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング	ホット ケーキ 牛乳

～冬に負けない体を作ろう～

乾燥している冬には、いろいろな病気が発生します。抵抗力と免疫力を身につけて、病気になるにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう。

※2月22日(火)はお誕生会メニューの為、ひまわり組すみれ組さくら組は白いご飯の持参は要りません。

