



2がつのこんだて

ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2018.2.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>1 ゆうやけごはん ぶたしゃぶ きゃべつさらだ なまあげとこまつなのみそしる りんご あっぶるけーき むぎちゃ</p>	<p>2 ごはん めざし ぶたにくのこんにやくいため かぶのしおこんぶあえ けんちんじる みかん せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>3 ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>5 しょくぱん つなぐらたん もやしのなむる つくねじる みかん にんじんのつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう</p>	<p>6 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆやき こんぶねーしょんさらだ かぶのとうにゅうみそすーぶ りんご どうぶつくっきー むぎちゃ</p>	<p>7 きこのくりーむすばげていー かれーちきん はくさいのいそあえ ねぎとわかめのすーぶ みかん しょーとけーき むぎちゃ</p>	<p>8 さんしょくごはん きりほしのにつけ にまめ たまごとわかめのすましじる りんご ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p>9 かれーらいす たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ ちんげんさいのすーぶ みかん こーんまよとーすと むぎちゃ いりこ</p>	<p>10 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう</p>								
<p>12 ふいかえきゅうじつ </p>	<p>13 くらわっさん みーとろーふ きくらげさらだ こーんぼたーじゅ りんご おしるこ むぎちゃ</p>	<p>14 そぼろあんかけごはん わかさぎのからあげ ほうれんそうのなっとうあえ はくさいすーぶ みかん さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p>15 おはんえ(しょうじんいようい) ふりかけごはん こうやどうふのあんかけ ばんさんすう だいこんのみそしる いちご くりーむさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>16 きつねうどん しゅうまい あまからごぼう みかん ちーずどーなつ ぎゅうにゅう ぷるーん</p>	<p>17 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに こまつなのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>19 すばげていーみーとそーす ぽてとのちーずやき こーんさらだ わんたんすーぶ みかん やきいも ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>20 おにぎりべんとうのひ おにぎり (ご家庭でご用意お願いします) とりにくのうめみそやき だいがくいも もやしのゆかりあえ りんご らーめん むぎちゃ</p>	<p>21 すきやきどんぶり ふろふきだいこん ごぼうさらだ はくさいのみそしる みかん にくまん とうにゅう</p>	<p>22 ようじおたんじょうかい はんばーがー ふらいどぽてと まかろにさらだ にくだんごすーぶ いちご おこのみやき むぎちゃ</p>	<p>23 うめぼしごはん さばのみそに なっとうさらだ とんじる りんご ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>24 まーぼーどん さつまいものあまに しらたきのきんぴら じゃがいものみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>								
<p>26 ちきんばたーらいす ひとくちかつ ぶろっこりーのあえもの さといものとうにゅうみそしる りんご いりこおにぎり むぎちゃ こんぶ</p>	<p>27 かれーうどん とりにくのくろずに れんこんのいそべあげ みかん かぼちゃぷりん ぎゅうにゅう</p>	<p>28 ばたーろーる からあげ ほうれんそうのばたーそてー くりーむしちゅー りんご ぞうすい むぎちゃ</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>576Kcal</td> <td>20.7g</td> <td>20.6g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	幼児	576Kcal	20.7g	20.6g	
	熱量	蛋白	脂質										
幼児	576Kcal	20.7g	20.6g										

インフルエンザなどが猛威をふるいだしていますが、風邪予防にはバランスの良い食事をするのが大切です。ほうれん草や大根の葉に含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を保護する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類に含まれるビタミンCは免疫を高める働きがあります。



たいようさんの保育園生活も残り2ヵ月となりました。たいようの皆に一番好きなお昼とおやつを一人一人に聞きました。

がリクエストのメニューです。個人名の入ったリクエスト表が、玄関と2階の廊下に貼り出しています。



わかさぎといえは、氷の張った湖で釣りをするイメージですが、脂がのって美味しいのは産卵期にあたる冬の後半から春先までといわれています。骨ごと食べられるのでカルシウムが豊富。味は淡泊なので、てんぷらやフライのほか、佃煮や南蛮漬けなど、様々な食べ方ができます。



2がつのこんだて

すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2018.2.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>	<p>1 ゆうやけごはん ぶたしゃぶ きゃべつさらだ なまあげとこまつなのみそしる りんご やきうどん むぎちゃ</p>	<p>2 ごはん めざし ぶたにくのこんにやくいため かぶのしおこんぶあえ けんちんじる みかん せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>3 ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>5 しょくぱん つなぐらたん もやしのなむる つくねじる みかん にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>6 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆやき こんぶねーしょんさらだ かぶのとうにゅうみそすーぶ りんご とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>7 きこのくりーむすばげていー かれーちきん はくさいのいそあえ ねぎとわかめのすーぶ みかん まかろにきなこ ぎゅうにゅう</p>	<p>8 さんしょくごはん きりほしのにつけ にまめ たまごとわかめのすましじる りんご ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p>9 かれーらいす たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ ちんげんさいのすーぶ みかん こーんまよとーすと ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>10 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう</p>								
<p>12 ぶいかえきゅうじつ </p>	<p>13 くろわっさん みーとろーぶ きくらげさらだ こーんぼたーじゅ りんご おしるこ むぎちゃ</p>	<p>14 そぼろあんかけごはん わかさぎのからあげ ほうれんそうのなっとうあえ はくさいすーぶ みかん さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p>15 おはんえ(しょうじんいよう) ふりかけごはん こうやどうふのあんかけ ばんさんすう だいこんのみそしる いちご つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>16 きつねうどん しゅうまい あまからごぼう みかん りぞっと むぎちゃ ぶるーん</p>	<p>17 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに こまつなのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>19 すばげていーみーとそーす ぽてとのちーずやき こーんさらだ わんたんすーぶ みかん やきいも いりこ ぎゅうにゅう</p>	<p>20 いわのりごはん とりにくのうめみそやき もやしのゆかりあえ さといものみそしる りんご らーめん むぎちゃ</p>	<p>21 すきやきどんぶり ふろふきだいこん ごぼうさらだ はくさいのみそしる みかん にくまん とうにゅう</p>	<p>22 ようじおたんじょうかい ばたーろーる とうふはんぱーく ふらいどぽてと まかろにさらだ にくだんごすーぶ いちご おこのみやき むぎちゃ</p>	<p>23 ゆかりごはん さばのみそに なっとうさらだ とんじる りんご ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>24 まーぼーどん さつまいものあまに しらたきのきんぴら じゃがいものみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>								
<p>26 ちきんばたーらいす ひとくちかつ ぶろっこりーのあえもの さといものとうにゅうみそしる りんご いりこごはん むぎちゃ こんぶ</p>	<p>27 かれーうどん とりにくのくろずに れんこんのいそべあげ みかん かぼちゃむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>28 ばたーろーる からあげ ほうれんそうのばたーそてー くりーむしちゅー りんご ぞうすい むぎちゃ</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>494Kcal</td> <td>19.2g</td> <td>17.8g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	494Kcal	19.2g	17.8g	
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	494Kcal	19.2g	17.8g										

インフルエンザなどが猛威をふるうにいたっていますが、風邪予防にはバランスの良い食事をするのが大切です。ほうれん草や大根の葉に含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を保護する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類に含まれるビタミンCは免疫を高める働きがあります。



たいようさんの保育園生活も残り2カ月となりました。たいようの皆に一番好きなお昼とおやつを一人一人に聞きました。リクエストのメニューは、幼児の献立表をご覧ください。個人名の入ったリクエスト表が、玄関と2階の廊下に貼り出しています。



わかさぎといえは、氷が張った湖で釣りをするイメージですが、脂がのって美味しいのは産卵期にあたる冬の後半から春先までといわれています。骨ごと食べられるのでカルシウムが豊富。味は淡泊なので、てんぷらやフライのほか、佃煮や南蛮漬けなど、様々な食べ方ができます。