



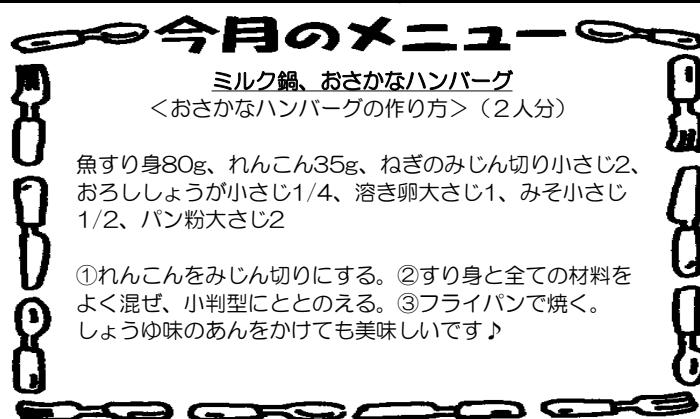
# 平成27年度 2月 きゅうしょくだより

平成28年1月29日  
島之内保育園

曜日	日	月	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	15	29	ごはん ビーフヌースープ かみかみサラダ レバーの甘辛煮	牛乳 ポンデケーション	牛乳 果物(りんご)
火	2	16	ごはん いり鶏 ほうれん草とコーンのソテー 豆腐のみぞ汁	ヨーグルト 果物(バナナ)	牛乳 あられ
水	3	17	ごはん ミルク鍋 千切大根の炒め物 果物(いちご)	お茶・浅漬け ごまじゃこおにぎり <small>(17日～すみれ、ひまわり、たんぽぽ-クッキング)</small>	ヨーグルト
木	4	18	ごはん とんかつ 添え(キャベツ、トマト、みかん) もやしの中華風スープ	ミルク(牛乳) 果物(りんご) ふかし芋	牛乳 チーズ
金	5	19	ごはん 魚のカレームニエル 甘酢キャベツ みぞ汁 果物(みかん)	お茶 きなこだんご	ヨーグルト
土	6	20	親子丼 二色野菜の香味づけ 果物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
月	8	22	ごはん タンドリーチキン 添) レタス スパゲティサラダ 白菜スープ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 果物(りんご)
火	9		ごはん お魚ハンバーグ 添え(ブロックコリー、ミニトマト) かぼちゃスープ	ミルク 果物(バナナ) せんべい	ヨーグルト
水	1	24	ごはん 肉じゃが ほうれん草の菜の花風あえ わかめのみぞ汁	牛乳 スキム入り大学芋	牛乳 コーンフレーク
木		25	ごはん 魚のフライ こぎつねサラダ かきたま汁	ミルク(牛乳) 果物(りんご) チーズ	牛乳 ヨーグルト
金	12	26	ごはん いかと大根の煮物 春雨の酢の物 じゃがいものみぞ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 あられ
土		13	マカロニ入りカレーシチュー ツナコーンサラダ ミニトマト	牛乳 果物(バナナ)	ごはん 牛乳
23(火)	誕生会		じゃこ飯 コロッケ 豆腐とキノコのおすまし サラダ	お茶 かまぼこ入りうどん <small>(たんぽぽ-クッキング)</small>	ヨーグルト
10(水)	べんとうの日		★愛情弁当をお願いします★	牛乳	ヨーグルト

## 備へ備へばという時のため

- 災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまる事により生活に様々な支障ができます。特に生命にかかる食品や飲料水については、日頃から適切な備え(3日分×人数)が必要です。長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- 買い物しきい食品の例
- (食) 米・レトルト白米・もち・乾パン・コーンフレーク・即席麺・そめん・うどん・芋類
- (主菜) 缶詰・ツナ缶・コンビーフ・太焼・果物缶・レトルト食品
- (副菜) 即席汁物・乾燥葉物・乾物・海苔・わらび
- (飲料) 水・お茶・ジュース・炭酸水・牛乳
- (その他) 菓子類・氷砂糖・梅干・ドライフルーツ



## 今月のメニュー

### ミルク鍋、おさかなハンバーグ

<おさかなハンバーグの作り方> (2人分)

魚すり身80g、れんこん35g、ねぎのみじん切り小さじ2、  
おろししょうが小さじ1/4、溶き卵大さじ1、みそ小さじ  
1/2、パン粉大さじ2

①れんこんをみじん切りにする。②すり身と全ての材料を  
よく混ぜ、小判型にととのえる。③フライパンで焼く。  
しょうゆ味のあんをかけても美味しいです♪