



# 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	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	15	29	ごはん ビーフンスープ かみかみサラダ レバーの甘辛煮	牛乳 ポンデーション	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 豆腐のみそ汁	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 (17日～すみれ、ひまわり、たんぽぽクッキング)	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 みそ汁 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 わかめのみそ汁	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 じゃがいものみそ汁	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 (たんぽぽクッキング)	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

## 災害への備え～いつの時のために

- 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ます。特に生命にかかわ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。
- 【買い置きたい食品の例】
- (主食) 米・レトルト白米・もち・乾パン・コーンフレーク・即席麺・そうめん・うどん・芋類
- (主菜) 缶詰類・ツナ缶・コンビーフ・大和煮・果物缶・レトルト食品
- (副菜) 即席汁物・乾菜類・乾物・海苔・わかめ
- (飲料) 水・お茶・ジュース・清涼飲料・LL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よ♪