

きゅうしょくだより 2月

慶光保育園

令和8年1月30日発行

月	火	水	木	金	土
2	3 ・厚揚げの中華煮 ・ひじきの中華和え ・かえり ・オレンジ	4 ・大豆入りカレー ・切昆布の当座煮 ・レタス ・バナナ	5 ・魚のマヨネーズ焼き ・青菜のおかか和え ・ゆかりスパ ・リンゴ	6 ・洋風かきたま汁 ・蓮根の金平 ・オレンジ	7 ・豆腐ハンバーグ ・南瓜サラダ ・ブロッコリー ・バナナ
	・黄粉トースト ・牛乳	・節分クッキー ・牛乳	・桜エビおにぎり ・牛乳	・みたらし団子 ・牛乳	・胡麻フロランタン ・牛乳
9	10 ・きのこと豚肉の卵炒め ・厚揚げと蒟蒻の煮物 ・オレンジ	11 ・白菜と肉団子のスープ ・肉と野菜の変わり金平 ・トマト	12 建国記念の日 お弁当	13 ・魚の香草パン粉焼き ・野菜の納豆和え ・薩摩芋甘煮 ・バナナ	14 ・焼きそば ・インナー ・オレンジ
	・インナーパン ・牛乳	・オレンジゼリー ・牛乳		・人参ケーキ ・牛乳	・クリームパン
16	17 ・レバーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・リンゴ	18 ・ピザ風卵焼き ・ツナとわかめのさっと煮 ・バナナ	19 ・鮭のムニエル ・野菜のチャップシェ ・人参甘煮 ・リンゴ	20 ・麻婆豆腐 ・白菜のごま和え ・オレンジ	21 ・三色丼 ・味噌汁 ・バナナ
	・フレンチトースト ・牛乳	・南瓜マフィン ・牛乳	・おさつ餃子 ・牛乳	・豆乳もち ・牛乳	・じゃこおにぎり ・牛乳
23	24 ・魚のホイル蒸し ・和風サラダ ・リンゴ	25 ・炒り卵のミートソースかけ ・切干大根の和え物 ・オレンジ	26 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・スペゲティーサラダ ・ししゃも ・トマト	27 ・ひじきご飯 ・ハートのコロッケ ・キャベツのサラダ ・バナナ	28 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・リンゴ
	・じやがりこ風 ・牛乳	・蓮根チップス ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・バームクーヘン
 <p>今月のお弁当は <u>12日（木）です。</u></p> <p>※今月は水曜日ではありません。 ご注意ください。</p> 					

蓮根チップス

- ・蓮根（生） 250 g
- ・揚げ油 適量
- ・粉チーズ 5 g
- ・青のり 0.5 g

- ①蓮根を薄くスライスする
- ②油でカラッと揚げる
- ③粉チーズ・青のりをまぶす



※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。