

# 2月の献立表

食彩工房株式会社



<p>3日(月) 白飯 オニカまぼこ ポテトチキンロール 白身魚のひとくちフライ ブロッコリー 昆布豆 黄桃缶 383kcal/13.3g</p> 	<p>4日(火) ゆかりふりかけごはん 甘辛唐揚げ 豆腐ハンバーグ さといも煮 小松菜のおひたし りんご缶 407kcal/13.1g</p>	<p>5日(水) 白飯 そぼろあん肉じゃが チキンナゲット いんげんのおかか和え みかん缶 354kcal/10.3g</p>	<p>6日(木) 野菜ふりかけごはん えびフライ 野菜つくね コンソメポテト ひじき煮 ミックスフルーツ缶 396kcal/10.9g</p>	<p>7日(金) ツナロールパン バジルスパゲッティ ハムカツ 干草たまご焼き ほうれん草のソテー ピピピチーズ 342kcal/10.8g</p>
<p>10日(月) おかかおにぎり さつまいもクロック 甘酢あん肉だんご ちくわの チーズ磯辺揚げ 花野菜サラダ みかん缶 387kcal/8.8g</p> 	<p>11日(火) 【建国記念の日】</p>	<p>12日(水) 八穀ごはん サーモンフライ 八幡巻 たまごロール ポテトサラダ パン缶 416kcal/11.0g</p>	<p>13日(木) カレーライス ミートボール 豆腐ナゲット ほうれん草おかか和え りんご缶 436kcal/10.3g</p>	<p>14日(金) 青葉ふりかけごはん チキンカツ 照り焼きハンバーグ オムレツ チンゲン菜のごま和え プチシュークリーム 381kcal/11.5g</p> 
<p>17日(月) 鮭ごはん ヒレカツ 豆腐ステーキ ウィンナー 小松菜のおひたし パン缶 384kcal/12.4g</p>	<p>18日(火) ひじきごはん さばのみそ焼き メンチカツ サイコロ厚揚げ煮 おくらのおかか和え はちみつレモンゼリー 395kcal/14.2g</p>	<p>19日(水) マカロニミートソース 野菜クロック チーズオムレツ ブロッコリー アメリカンドッグ りんご缶 356kcal/11.1g</p>	<p>20日(木) たまごふりかけごはん 鶏の唐揚げ マヨコーンさつま ごぼう煮 切干大根のサラダ 黄桃缶 379kcal/9.7g</p>	<p>21日(金) ごまふりかけごはん 三角カレー春巻き 木の葉しんじょ シューマイ ブロッコリーのサラダ みかん缶 363kcal/8.9g</p>
<p>24日(月) 【振替休日】</p> 	<p>25日(火) バターロールパン やきそば 肉詰めれんこんフライ ミニ四角たまご焼き チンゲン菜のおひたし ピピピチーズ 307kcal/9.7g</p>	<p>26日(水) 野菜ふりかけごはん 鶏の照り焼き ぼたて風味 かまぼこフライ ミートボール ケチャップ煮 にんじんしりしり 黄桃缶 426kcal/14.7g</p>	<p>27日(木) とうもろこしごはん 煮込みハンバーグ ポイル野菜 ほうれん草の和え物 みかん缶 403kcal/11.0g</p>	<p>28日(金) 昆布おにぎり えびカツ 照り焼きつくね 青のりポテト ちくわの煮物 パン缶 344kcal/10.8g</p>

**好ききらいを克服して  
いろんな食べ物にチャレンジ!**

**野菜が嫌いの人へ**  
「嫌いじゃない、食感が嫌いなんだよ」といって、食感を我慢して食べてみる。野菜は栄養が豊富で、体を強くしてくれます。少しずつ食べてみるのがおすすめです。

**魚が嫌いの人へ**  
「魚は嫌い、臭いから」といって、臭いを我慢して食べてみる。魚はたんぱく質が豊富で、体を強くしてくれます。少しずつ食べてみるのがおすすめです。

**食べてくれない克服法**

「肉が嫌い」といって、肉を噛んでみる。噛むことで肉の繊維がほぐれ、食べやすくなります。

「野菜が嫌い」といって、野菜を細かく切って食べる。細かく切ると野菜の繊維がほぐれ、食べやすくなります。

「魚が嫌い」といって、魚を細かく切って食べる。細かく切ると魚の繊維がほぐれ、食べやすくなります。

**できていますか? 手洗いポイント**

指の間、手首、指先と指、指先と指先

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

**基本の手洗い**

石けんを必ず使おう

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水だけで洗うと汚れや菌が落ちにくいです。

石けんを泡立てて洗おう

石けんを泡立てると汚れや菌が落ちやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

- ★ アルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か? ?  
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています!  
のぞいてみてください! ☺

