

2月の献立予定表

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかにいれると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれます。

日	曜	3歳未満児のみ		3歳以上児・3歳未満児用		
		10時おやつ	主食	献立メニュー	主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	木	ハイハイ	ごはん	納豆(挽き割り)、肉入り野菜炒め、みそ汁(白菜・油揚げ)、トマト		ぶどうとりんごJ、コロッパン
2	金	かりんとう	ごはん	かじきのカレー風味揚げ、ほうれん草と人参の正油和え、みそ汁(かぼちゃ)、いよかん		牛乳、りんごケーキ
3	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、けんちん汁、トマト		ヤクルト、サラダせんべい
4	日					
5	月	ふがし	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ほうれん草ともやしの和え物、すまし汁(三つ葉・ふ)、いよかん		プリン、バナナ
6	火	ふがし	焼きそば	かぼちゃサラダ、きゅうりスティック、みそ汁(なめこ・豆腐)、ヤクルト		牛乳、焼きおにぎり
7	水	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、すまし汁(チンゲン菜・卵)、トマト		牛乳、大学芋
8	木	ビスケット	ごはん	ポークジンジャー、小松菜とコーンのサラダ、中華風にら玉汁、トマト		ヨーグルト、サラダせんべい
9	金	ハイハイ	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、ほうれん草と人参の正油和え、トマト		麦茶、きな粉団子
10	土	ビスケット	鮭ごはん	牛乳、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト		ヤクルト、甘辛せんべい
11	日					
12	月					
13	火	ハイハイ	ごはん	肉入り金平ごぼう、おかかブロッコリー、コンソメスープ(玉葱・玉子)、いよかん		牛乳、フレンチトースト
14	水	クリームラスク	ごはん	鳥立田揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・青菜)、トマト		牛乳、ばななケーキ
15	木	ハイハイ	ごはん	筑前煮、きゅうりのおかか和え、みそ汁(もやし・油揚げ)、いよかん		ジョアストロベリー、バナナ
16	金	ビスケット	ごはん	かじき鮭の照り焼き、ナムルほうれん草、すまし汁(にら・豆腐)、オレンジ		白玉みつ豆、サラダせんべい
17	土	ふがし	焼きおにぎり	牛乳、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト		ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
18	日					
19	月	ビスケット	ごはん	ハンバーグステーキ、ほうれん草のお浸し、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、人参グラッセ		フルーチェ苺、甘辛せんべい
20	火	ふがし	カレーピラフ	焼き鮭(正油風味)、キャベツのおかか和え、すまし汁(ふ・えのき)、グレープフルーツ		牛乳、ふわふわ団子
21	水	クリームラスク	ごはん	いりどり、きゅうりのおかか和え、わかめスープ、トマト		牛乳、二色パン
22	木	みかん缶	ごはん	ポークカレー、青菜とコーンのサラダ、チーズかまぼこ、トマト		ヨーグルト和え、サラダせんべい
23	金	ハイハイ	ごはん	炒り豆腐、おかかブロッコリー、みそ汁(かぼちゃ)、トマト		牛乳、マカロニ安倍川
24	土			保育参観		
25	日					
26	月	ふがし	ごはん	鶏肉の味噌焼き、かき菜のおかか和え、けんちん汁、いよかん		ヤクルト、甘辛せんべい
27	火	ビスケット	ごはん	いそべ揚げ、おかかブロッコリー、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト		牛乳、蒸かしさつま芋
28	水	ハイハイ	スパゲッテ	ナポリタン、コールスロー、コーンスープ、トマト		牛乳、きな粉団子

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	560 kcal	たんぱく質	22.0g	脂質	15.9g	カルシウム	230mg
3歳未満児	エネルギー	475 kcal	たんぱく質	18.5g	脂質	13.4g	カルシウム	178mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

