



# 給食予定献立表



## 竹駒保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	五目大豆 青菜のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	タンドリーチキン コールスローサラダ 大根汁 スウィーティー	大豆入りハンバーグ シーザーサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	にらとじゃこのオムレツ シーフードサラダ すいとん汁 りんご	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ	フレンチトースト・牛乳	ふかし芋・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	小倉蒸しパン・牛乳	

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	<b>建国記念の日</b>	<b>【手作り弁当の日】</b>
副食	カレー肉じゃが 青菜の煮浸し しめじの味噌汁 みかん	ぶりの照り焼き カミカミサラダ さつま汁 スウィーティー	豆腐のチーズフライ 味噌ドレッシングサラダ 若布スープ キウイフルーツ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 五目うどん りんご		
おやつ	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	りんごケーキ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	じゃこトースト・牛乳		

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	<b>【お誕生会】</b>	ごはん	ごはん
副食	コロッケ オーロラサラダ しめたま汁 みかん	大豆と小魚の炒り煮 野菜の味噌フレンチ お芋の団子汁 スウィーティー	鶏肉のソテー キャベツの甘酢和え 三平汁 キウイフルーツ	カレーうどん エビフライ コーンとポテトのサラダ いちご	巣ごもり卵 切干大根の和風サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	豚肉と野菜の炒め物 いんげんのごま和え 卵スープ バナナ
おやつ	ホットケーキ・牛乳	メロンパン風ラスク・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	フルーツロール・牛乳	人参ゼリー・せんべい	

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
未満児主食	ごまごはん	ごはん	<b>天皇誕生日</b>	ごはん	ごはん	ごはん
副食	エビと豆腐のケチャップ炒め ごまドレッシングサラダ ささみスープ スウィーティー	麻婆茄子 大豆サラダ かぶの味噌汁 バナナ		魚の味噌焼き ごま酢キャベツ けんちん汁 みかん	スコッチエッグ 切干サラダ ふのりの味噌汁 キウイフルーツ	変わり納豆 南瓜甘煮 もやしの味噌汁 りんご
おやつ	かまもち・牛乳	クッキー・牛乳		大学芋・牛乳	フルーツカスタード・せんべい	

	28日(月)
未満児主食	ごはん
副食	あぶたま 里芋の煮付け かにぼっとう りんご
おやつ	ごまクッキー・牛乳

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	527kcal	423kcal
たんぱく質	19.1g	17.9g
脂 肪	17.8g	18.2g

**大豆ってすごい!!**

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆は『畑の肉』といわれています。体に必要なタンパク質や脂肪をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆の効果・効能・・・体を温める、脳の活性化、糖の燃焼(ダイエット効果)、骨粗鬆症予防、成長の促進、繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)など。