



令和4年度

2月の予定献立表

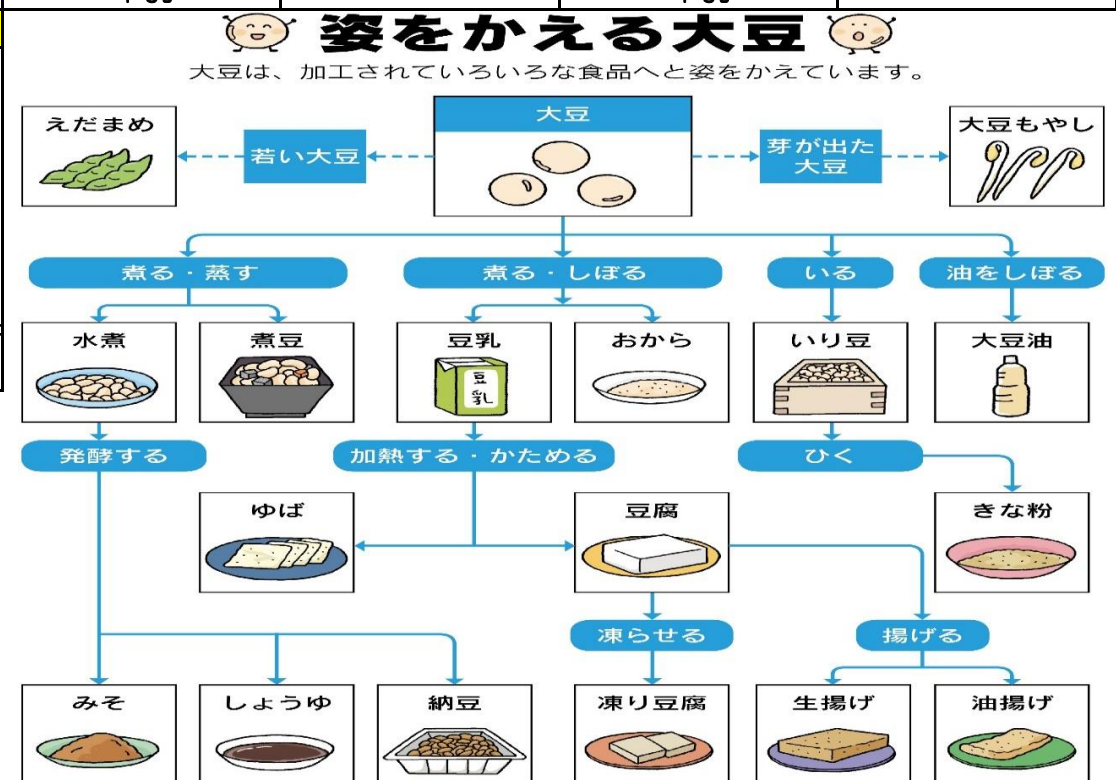


竹駒保育園

曜日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
献立			卵グラタン コーンサラダ 大根汁 りんご	鶏肉の甘辛焼き シーフードサラダ 五目みそ汁 ミニトマト	大豆ハンバーグ 三色サラダ キャベツのスープ スイーティー	手作り弁当
未満児 主食	~進級に向けて使い方を確認しましょう~		ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	~進級に向けて使い方を確認しましょう~		黒糖入り蒸しパン 牛乳	さつま芋入りおもち 牛乳	カステラ 牛乳	
日	6	7	8	9	10	11
献立	魚のホイル焼き わかめサラダ 卵スープ バナナ	★ほかほかごはん★ 炒り鶏 さつま芋サラダ きのこスープ キウイフルーツ	ツナとチーズの卵焼き 大根サラダ キャベツのみそ汁 みかん	ポークソテー ごまドレサラダ けんちん汁 スイーティー	マーボドーフ もやしのナムル 若布コーンスープ オレンジ	建国記念の日
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	
おやつ	豆乳ババロア せんべい	フレンチトースト 牛乳	かまもち 牛乳	りんごパイ 牛乳	プチパン 牛乳	
日	13	14	15	16	17	18
献立	鶏のみそ焼き ヤーコンの煮付け ラーメン入りかきたま汁 りんご	☆ほかほかごはん☆ ひじき卵 大豆サラダ なめこ汁 みかん	八宝菜 中華風サラダ はんぺんスープ スイーティー	♥お誕生会♥ カレーうどん エビフライ ブロッコリーサラダ いちご	豚肉の柳川もどき 青菜のお浸し 若布のみそ汁 キウイフルーツ	vari 納豆 さつま芋ひじき煮 青菜のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん
おやつ	小倉白玉 牛乳	チーズ入りホットケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ケーキ 牛乳	ホットドック 牛乳	
日	20	21	22	23	24	25
献立	ハムのステーキ 親子サラダ 豆腐のみそ汁 りんご	☆ほかほかごはん☆ コロケ ひじきのごま和え わかめスープ みかん	ベーコンエッグ 切干大根の炒り煮 もやしのみそ汁 キウイフルーツ	天皇誕生日 	鮭のムニエル ヤーコンサラダ 凍り豆腐のみそ汁 スイーティー	鶏ごま煮 白菜とベーコンサラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん		ごはん	ごはん
おやつ	芋かりんとう 牛乳	カルピスゼリー せんべい	じゃこトースト 牛乳		お好み焼き 牛乳	
日	27	28				
献立	肉じゃが ブロッコリーのお浸し かきたま汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ エビカツ めかぶの和え物 コンソメスープ みかん				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	きな粉揚げパン 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳				

~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	499kcal	404kcal
たんぱく質	19.7g	18.3g
脂肪	18.9g	19.4g



豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれ、栄養豊富な食品です。