

# 給食予定献立表

横田保育園



1日(水)

2日(木)

3日(金)

4日(土)

|       |                               |                                      |  |                      |
|-------|-------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------|
| 未満児主食 | ごはん                           | <b>【恵方巻きクッキング】</b>                   | ごはん  | <b>【手作り弁当の日】</b><br> |
| 副食    | 卵グラタン<br>コーンサラダ<br>大根汁<br>りんご | 鶏肉の甘辛煮<br>シーフードサラダ<br>せんべい汁<br>ミニトマト | 大豆入りハンバーグ<br>三色サラダ<br>コーンとキャベツのスープ<br>スイーティー |                      |
| おやつ   | 黒糖蒸しパン・牛乳                     | 肉まん・牛乳                               | さつま芋入りおもち・牛乳                                 |                      |

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

11日(土)

|       |                                     |                                 |  |                                      |                                   |                   |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                 | ごはん                             | ごはん  | 卵ごはん                                 | ごはん                               | <b>建国記念の日</b><br> |
| 副食    | 魚のホイル焼き<br>若布サラダ<br>卵スープ<br>キウイフルーツ | 炒り鶏<br>さつま芋サラダ<br>きのこスープ<br>りんご | ツナとチーズの卵焼き<br>大根サラダ<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>みかん | 豚の角煮<br>ごまドレッシングサラダ<br>三平汁<br>スイーティー | 麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>はんぺんスープ<br>バナナ |                   |
| 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                                    | アップルパイ・牛乳                            | プチパン・牛乳                           |                   |

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

17日(金)

18日(土)

|       |  |                              |                                   |                                     |  |                                    |
|-------|--|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                      | ごはん                          | ごはん                               | <b>【お誕生会】</b>                       | ごはん  | ごはん                                |
| 副食    | 鶏の味噌焼き<br>ヤーコンの煮付け<br>ラーメン入りかきたま汁<br>みかん | ひじき卵<br>大豆サラダ<br>なめこ汁<br>りんご | 八宝菜<br>中華風サラダ<br>豆麩の味噌汁<br>スイーティー | カレーうどん<br>エビフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>いちご | 豚肉の柳川もどき<br>きゅうりもみ<br>玉葱と若布の味噌汁<br>キウイフルーツ | 変わり納豆<br>さつま芋ひじき煮<br>青菜のみそ汁<br>バナナ |
| おやつ   | りんごカスタード・麦茶                              | ホットケーキ・牛乳                    | アメリカンドック・牛乳                       | フルーツロール・牛乳                          | 小倉白玉・牛乳                                    |                                    |

20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

25日(土)

|       |   |                                   |  |                  |   |   |
|-------|---|-----------------------------------|--|------------------|---|---|
| 未満児主食 | ごはん   | ごはん                               | ひじきごはん                                   | <b>天皇誕生日</b><br> | ごはん                                     | ごはん                                       |
| 副食    | パインとハムのステーキ<br>親子サラダ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>りんご | ポテトコロケ<br>カミカミサラダ<br>若布スープ<br>みかん | ベーコンエッグ<br>じゃが芋サラダ<br>もやしの味噌汁<br>キウイフルーツ |                  | 鮭のムニエル<br>ヤーコンサラダ<br>凍り豆腐の味噌汁<br>スイーティー | 鶏ごま煮<br>白菜とベーコンのサラダ<br>じゃが芋と青菜の味噌汁<br>バナナ |
| おやつ   | さつま芋かりんとう・牛乳                                | カルピスゼリー・せんべい                      | じゃこトースト・牛乳                               |                  | 卵サンド・牛乳                                 |   |

27日(月)

28日(火)

|       |   |                                   |
|-------|---|-----------------------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                       | ごはん                               |
| 副食    | 肉じゃが<br>ブロッコリーと若布のお浸し<br>かきたま汁<br>キウイフルーツ | エビカツ<br>めかぶの和え物<br>コンソメスープ<br>みかん |
| 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                    |

~今月の予定平均栄養摂取量~

|       |         |         |
|-------|---------|---------|
|       | 未満児     | 以上児     |
| エネルギー | 508kcal | 416kcal |
| たんぱく質 | 20.3g   | 19.2g   |
| 脂 肪   | 19.2g   | 20.1g   |

**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、成長の促進、骨粗鬆症予防、糖の燃焼(ダイエット効果)、繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)など。