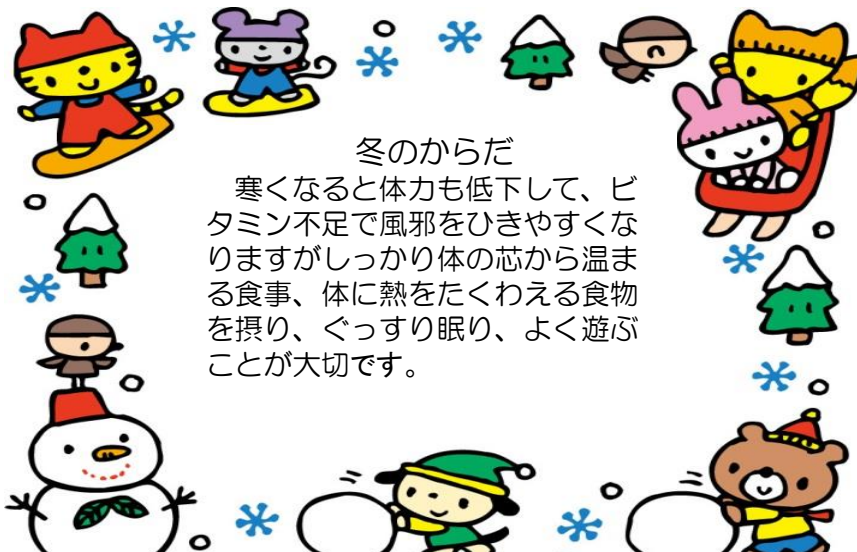


2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
献立				豚肉の野菜巻き 大徳寺和え きのこ里芋のスープ りんご	豆まき会 ハンバーグ マッシュポテト ささみスープ ミニトマト	じゃが芋のそぼろ煮 青菜としめじのお浸し 牛乳 バナナ
未満児 主食				ごはん	ごはん	ごはん
おやつ						ツナサンド 牛乳
	5	6	7	8	9	10
献立	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ お芋の団子汁 みかん	マーボー茄子 きゃべつの甘酢和え 卵スープ キウイ	ハムエッグ きんぴらごぼう コンソメスープ オレンジ	とりごま煮 白和え さつま汁 りんご	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	りんごケーキ 牛乳	ピザトースト 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	フライドポテト 牛乳	カルピスゼリー 煎餅	
	12	13	14	15	16	17
献立	振替え休日 	生揚げとブロッコリーのシチュー 白菜とベーコンのサラダ ウインナーソテー スウィーター	煮魚 ひじき炒り煮 せんべい汁 いよかん	お誕生会 カレーうどん エビフライ 切り干し大根のサラダ いちご	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 若布の味噌汁 りんご	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ 牛乳 みかん
未満児 主食		ごはん	ごはん	カレーうどん	ごはん	ごはん じゃが芋と豆腐の味噌汁
おやつ		ごまポッキー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	デコレーションプリン サブレ	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
献立	あぶたま わかめの酢の物 肉団子入り中華スープ オレンジ	チキンナゲット じゃがいものきんぴら 五目味噌汁 バナナ	豆腐とホタテの炒め物 もやしとピーマンの中華和え じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイ	南瓜グラタン ツナサラダ きのこのスープ ミニトマト	魚のホイル焼き 油揚げと青菜の煮浸し 里芋のみそ汁 いよかん	豚肉の味噌炒め じゃが芋サラダ 牛乳 りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん すまし汁
おやつ	大学いも 牛乳	オレンジゼリー 煎餅	ココアケーキ 牛乳	さつま芋入りお餅 牛乳	二色サンド 牛乳	
	26	27	28			
献立	カレー肉じゃが りんごサラダ 白菜と人参の味噌汁 みかん	鮭のムニエル 大豆サラダ はんぺんスープ バナナ	春巻き 七福ナムル ふのりの味噌汁 ミニトマト			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	バナナケーキ 牛乳	りんごパイ 牛乳	フルーツゼリー 煎餅			

冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなりますがしっかりと体の芯から温まる食事、体に熱をたくわえる食物を摂り、ぐっすり眠り、よく遊ぶことが大切です。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標（以上児）

- エネルギー・・・417kcal
- たんぱく質・・・17, 2g
- 脂質・・・18, 5g

栄養給与目標（未満児）

- エネルギー・・・530kcal
- たんぱく質・・・18, 8g
- 脂質・・・17, 4g

