



2日(月)



3日(火)

給食予定献立表

広田保育園

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きそば
副食	[恵方巻きクッキング] ポテトの肉巻き りんごサラダ しめじの味噌汁・オレンジ	大豆ハンバーグ・粉吹き芋 人参グラッセ 春雨スープ キウイフルーツ	菓ごもり卵 ヤーコンきんぴら もやしの味噌汁 りんご	タンドリーチキン 白菜とベーコンのサラダ ワントンスープ バナナ	高野豆腐の肉味噌グラタン 深山和え 卵スープ みかん	牛乳 バナナ
おやつ	りんごジュース・せんべい	カステラ・牛乳	ごま団子・牛乳	ピザトースト・牛乳	ホットケーキ・牛乳	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	建国記念の日 	ごはん	卵ごはん	[手作り弁当の日]
副食	ベーコンエッグ ひじき炒り煮 カレーうどん キウイフルーツ	酢豚 ごまもやし 白菜と人参の味噌汁 みかん		がんもの含め煮 にらと挽肉の卵とじ お芋の団子汁 みかん	豆腐とひじきのつくね カリフラワーサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	
おやつ	フライドポテト・牛乳	カルピスゼリー・せんべい		りんごのクラフティー・牛乳	ココアケーキ・牛乳	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

未満児主食	ごはん	[お誕生会] 	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲティミートソース
副食	シチュー コーンサラダ ウインナーソテー バナナ	ガパオ風ライス 胡瓜と春雨の和え物 さつま芋のオレンジ煮 若布コーンスープ・いちご	ポパイ風オムレツ 若布マヨネーズサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	メカジキの磯辺揚げ 油揚げと青菜の煮浸し かきたま汁 ミニトマト	鶏真薯 小松菜のごま和え ふのりの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ
おやつ	りんごゼリー・せんべい	ケーキ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	なべ焼き・牛乳	フレンチトースト・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

未満児主食	天皇誕生日 	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	焼きビーフン
副食		中華のローストチキン バンサンスー 五目スープ オレンジ	茹で卵ミートソースかけ ジャーマンポテト 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 ひじきのごま和え のっぺい汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 コロコロポテトの味噌炒め 豚汁 りんご	牛乳 バナナ
おやつ		ホットドック・牛乳	ごまおこし・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	マーラーカオ・牛乳	

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。



冬野菜を食べて、丈夫なからだをつくろう!

白菜、ほうれん草、大根といった冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに甘くておいしいと感じるのはこのためです。
また、ビタミンやカロテンなど栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など体が芯から温まる料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	521kcal	437kcal
たんぱく質	20.1g	18.8g
脂 肪	20.1g	20.5g

