



# 給食予定献立表



竹駒保育園

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	炒り豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ もやしの味噌汁 みかん	【節分】大豆入りハンバーグ ポテトサラダ しめたま汁 ミニトマト	南瓜オムレツ ひじき炒り煮 吉野汁 りんご	鮭のきのこクリームソース 三色ソテー 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉の柳川風 小松菜のピーナッツ和え 豆麩の味噌汁 オレンジ	挽肉そばろ・炒り卵 青菜のお浸し じゃが芋の味噌汁 バナナ
おやつ	お好み焼き・牛乳	カステラ・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	ハムサンド・牛乳	

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

未満児主食	ピースごはん	ごはん	ごはん	建国記念の日 	ごはん	【手作り弁当の日】 
副食	エビグラタン 春雨酢の物 若布の味噌汁 スウィーティー	ポテトの肉巻き ブロッコリーと若布のお浸し 五目味噌汁 オレンジ	豆腐とひじきのつくね 切り干しサラダ コーンとキャベツのスープ みかん		ミートローフ オーロラサラダ 卵スープ キウイフルーツ	
おやつ	杏仁豆腐・せんべい	くるみゆべし・牛乳	ツナサンド・牛乳		ココアケーキ・牛乳	

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】 	ごはん	
副食	高野豆腐の卵とじ 青菜としめじのお浸し キャベツと油揚げの味噌汁 ミニトマト	鶏の味噌焼き 油揚げと青菜の煮浸し ラーメン入りかきたま汁 スウィーティー	赤魚の煮付け ひじきのごま和え 豚汁 みかん	カレーピラフ・鶏の唐揚げ スパゲティソース 若布スープ いちご	ベーコンエッグ マカロニサラダ のっぺい汁 りんご	焼うどん 青菜和え 野菜ジュース バナナ
おやつ	さつま芋素揚げ・牛乳	ホットドック・牛乳	小倉蒸しパン・牛乳	ケーキ・牛乳	ごまだんご・牛乳	

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27日(土)

未満児主食	しめじごはん	天皇誕生日 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ポパイオムレツ コーンサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ		鶏肉の甘辛煮 キャベツの信田煮 ふのりの味噌汁 みかん	すき焼き風煮 南瓜サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	タラフライのタルタルソース 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ グレープフルーツ	五目納豆 さつま芋煮 大根汁 りんご
おやつ	チーズ入りホットケーキ・牛乳		三色だんご・牛乳	フレンチトースト・牛乳	りんごのケーキ・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	514kcal	416kcal
たんぱく質	19.5g	18.3g
脂 肪	17.9g	18.5g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません

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。

ほうれん草  
貧血の予防、改善になります。  
夏に比べビタミンCの含有量は3倍です。

白菜  
やわらかく消化が良い野菜です。風邪の予防や、乾燥を防ぐ働きもあります。

ねぎ  
のどの痛みなどを緩和する効果があり血行をよくし、保温作用もあります。

大根  
ビタミンCが多く含まれていて食べ物の消化を助ける働きがあります。