



# 2月の予定献立表



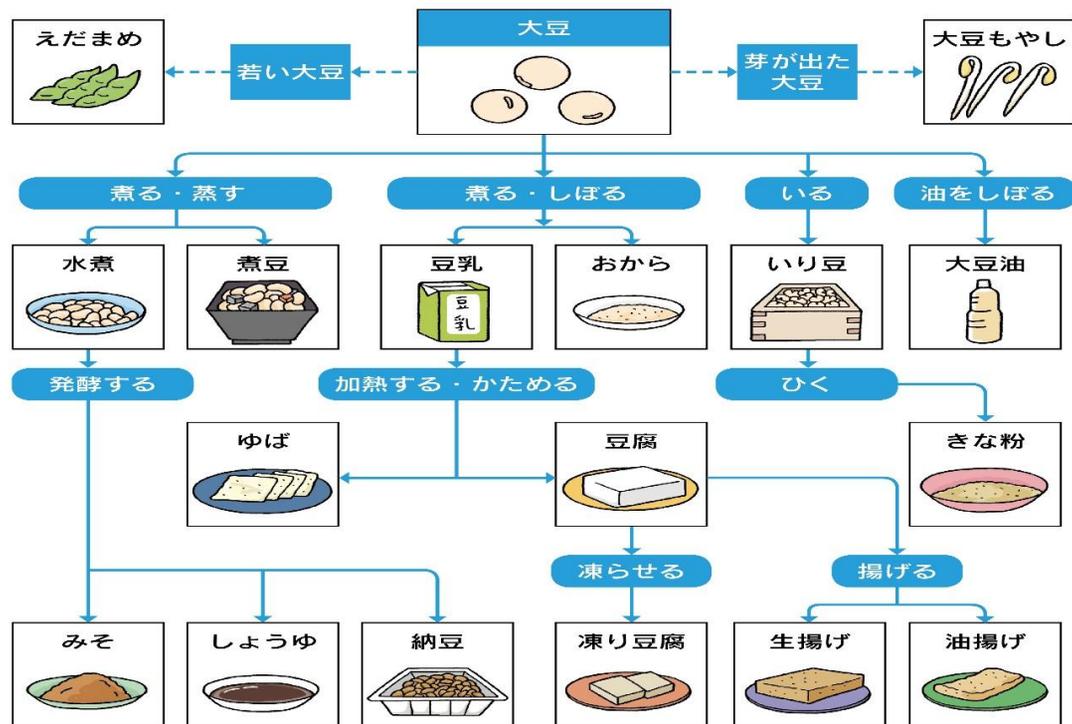
令和8年

横田保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	ポテトの肉巻き りんごサラダ しめじのみそ汁 オレンジ	ハンバーグ 人参甘煮 粉ふき芋 春雨スープ キウイフルーツ	巣ごもり卵 ヤーコンきんぴら もやしのみそ汁 りんご	タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ ワントンスープ バナナ	高野豆腐のグラタン 深山和え 卵スープ みかん	焼きそば ほうれん草のサラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ピザトースト 牛乳	カステラ 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	りんごジュース せんべい	
	9	10	11	12	13	14
献立	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 白菜と人参のみそ汁 みかん	建国記念日 	★誕生会★ ガパオ風ライス 胡瓜と春雨の和え物 さつま芋オレンジ煮 若布コーンスープ いちご	豆腐とひじきのつくね カリフラワーサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん			ごはん	
おやつ	フライドポテト 牛乳	カルピスゼリー せんべい		ケーキ 牛乳	ココアケーキ 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
献立	シチュー コーンのサラダ ウィンナーソテー バナナ	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	ポパイ風オムレツ わかめマヨネーズサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	魚の磯辺揚げ 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 ふのりのみそ汁 オレンジ	厚揚げの甘辛煮 玉ねぎのカレー炒め キャベツのみそ汁 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
おやつ	りんごゼリー せんべい	ヤーコンのクラフティ 牛乳	もちもちポンデ 牛乳	なべ焼き 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
献立	天皇誕生日 	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ほうれん草のみそ汁 キウイフルーツ	中華のローストチキン 拌三糸 五目スープ オレンジ	いり豆腐 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 油揚げの煮浸し 豚汁 りんご	コロコロポテトみそ炒め 青菜和え キャベツのスープ バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		ごまおこし 牛乳	ホットドック 牛乳	パイナップルケーキ 牛乳	マーラーカオ 牛乳	

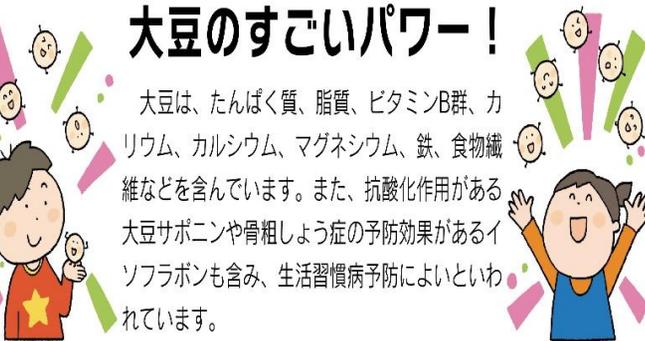
## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



～今月の一平均栄養所要量～		
	未満児	以上児
エネルギー	519kcal	424kcal
たんぱく質	19.8g	18.6g
脂質	19.9g	20.4g