

2月予定献立表 (3歳以上児)

令和2年度 ひかり保育園

| 日付 | 昼食 | おやつ | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 |
|-----------|--|----------------------------------|-------|------|------|-----|
| 1 (月) | ウインナーハヤシカレーライス 白菜サラダ, いちご, 福神漬, 麦茶 | ごまドーナツ リンゴジュース | 570 | 14.6 | 14.4 | 1.3 |
| 2 (火) | ごはん, 鶏のチーズ焼き, 切干し大根と大豆の煮物 ココロサラダ, 麦茶 | [節分会] 恵方巻き, 福豆 のむヨーグルト | 570 | 32.6 | 17.0 | 1.0 |
| 3 (水) | 卵サンド, マカロニソティ ブロッコリーサラダ , コンソメスープ, 麦茶 | フルーツポンチ 乳酸菌飲料 | 570 | 17.4 | 15.7 | 2.0 |
| 4 (木) | ごはん, さわらの竜田揚げ , 高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草のごま和え, 麦茶 | お好み焼き 牛乳 | 571 | 27.6 | 23.1 | 1.2 |
| 5 (金) | ごはん, マーボ豆腐, 五目ビーフン きゅうりと人参のナムル, 麦茶 | [誕生日会] 誕生ケーキ オレンジジュース | 570 | 18.9 | 16.5 | 1.2 |
| 6 (土) | 家庭弁当 麦茶 | おやつ | | | | |
| 8 (月) | ごはん, オムレツ, ボイルウインナー キャベツとわかめの酢の物, 麦茶 | 大学芋 プルーンのむヨーグルト | 570 | 18.7 | 17.4 | 1.1 |
| 9 (火) | ごはん, 豚ロース生姜焼き, にんじんしりしり 春雨サラダ, 麦茶 | 蒸しパン 牛乳 | 570 | 27.4 | 19.4 | 1.4 |
| 10 (水) | 味噌ラーメン, シューマイ わかめサラダ, 麦茶 | ほうれん草とベーコンのスコーン のむヨーグルト | 571 | 21.9 | 22.2 | 1.9 |
| 12 (金) | ごはん, 煮魚, がんもの含め煮 ポテトサラダ, 麦茶 | バレンタインケーキ オレンジジュース | 570 | 24.8 | 19.2 | 1.0 |
| 13 (土) | 家庭弁当 麦茶 | おやつ | | | | |
| 15 (月) | ごはん, ツナ揚げ餃子, わかめスープ もやしときゅうりの中華サラダ, 麦茶 | ちんすこう 乳酸菌飲料 | 570 | 16.8 | 17.7 | 1.3 |
| 16 (火) | ポークカレーライス コールスローサラダ, いよ柑 , 福神漬, 麦茶 | 焼きおにぎり のむヨーグルト | 571 | 17.4 | 12.0 | 1.3 |
| 17 (水) | ロールパン, ハンバーグ, 青のりポテトフライ ブロッコリーとツナのサラダ , 麦茶 | ミルクもち リンゴジュース | 571 | 22.3 | 19.1 | 1.4 |
| 18 (木) | ごはん, かき揚げ, ふろふき大根 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶 | ナポリタン プルーンのむヨーグルト | 570 | 22.4 | 9.0 | 1.0 |
| 19 (金) | ごはん, さわらの照り焼き , かぼちゃのごま和え トマトサラダ, 麦茶 | 小倉食パン 牛乳 | 570 | 25.0 | 14.9 | 1.2 |
| 20 (土) | 家庭弁当 麦茶 | おやつ | | | | |
| 22 (月) | ごはん, はんぺんフライ, ひじきの煮物 みそマヨサラダ, 麦茶 | バナナケーキ プルーンのむヨーグルト | 570 | 20.5 | 14.0 | 1.0 |
| 24 (水) | ごはん, 中華風かけ納豆, ちくわとこんにゃくの煮物 にんじんサラダ, 麦茶 | ちゃんぽん麺 リンゴジュース | 571 | 20.4 | 15.6 | 1.5 |
| 25 (木) | 手作り家庭弁当, 大根と油揚げのみそ汁 いよ柑 , 麦茶 | クッキー 牛乳 | 570 | 30.1 | 32.4 | 0.7 |
| 26 (金) | ごはん, カレーコロッケ, きんぴらごぼう マカロニサラダ, 麦茶 | 五平もち オレンジジュース | 570 | 14.2 | 13.1 | 0.7 |
| 27 (土) | 家庭弁当 麦茶 | おやつ | | | | |
| | | 目標値 | 570 | 23.5 | 15.8 | 1.7 |
| | | 平均値 | 570 | 21.8 | 17.4 | 1.3 |



旬の食材を味わおう

今月の食育活動は、冬野菜の話をしていきます。
冬野菜には、体を温める成分が多く含まれて
いるのでたくさん食べてもらいたいです。
旬の野菜がどのようにとれるのか
クイズや遊びを通して
知ってもらいたいと思います。

