

# 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)	ウィ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	<b>[節分会]</b> 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 <b>ブロッコリーサラダ</b> , 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, <b>さわらの竜田揚げ</b> , 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	<b>[誕生日会]</b> 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, ボイルウィンナー 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, <b>いよ柑</b> , 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 <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> , 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, <b>さわらの照り焼き</b> , 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 <b>いよ柑</b> , 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。

