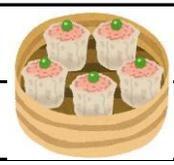
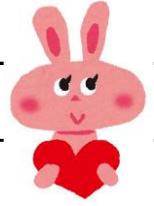


2月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (月)	ねりきなこ 麦茶	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
2 (火)	ふかし芋 麦茶	ごはん, 鶏のチーズ焼き, 切干し大根と大豆の煮物 コロコロサラダ, 麦茶	[節分会] 恵方巻き, 福豆 のむヨーグルト
3 (水)	チーズ 麦茶	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 
4 (木)	リンゴジュース	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 
5 (金)	乳酸菌飲料	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
6 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
8 (月)	人参の甘煮 麦茶	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 プルーンのみヨーグルト
9 (火)	乳酸菌飲料	ごはん, 豚ロース一口生姜焼き, にんじんしりしり 春雨サラダ, 麦茶	蒸しパン 牛乳
10 (水)	りんご 麦茶	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 のみヨーグルト 
12 (金)	ゆで卵 麦茶	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 
13 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
15 (月)	牛乳	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 
16 (火)	スティックきゅうり 麦茶	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 のみヨーグルト 
17 (水)	チーズ 麦茶	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 
18 (木)	乳酸菌飲料	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 プルーンのみヨーグルト 
19 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
20 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
22 (月)	炒り卵 麦茶	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 プルーンのみヨーグルト
24 (水)	牛乳	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
25 (木)	のむヨーグルト	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 
26 (金)	いちご 麦茶	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 
27 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.9g 塩分 1.0g

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です。

