

2月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き



令和5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 (木)	牛乳	御飯、中華風かけ納豆、がんもの含め煮 キャベツサラダ、麦茶	野菜チップ 麦芽ミルク
2 (金)	ふかし芋 麦茶	[節分会] 恵方巻き、かぶとわかめのすまし汁 ほうれん草のごまあえ 、いちご、麦茶	ミートソーススパゲティ ジョア
3 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
5 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、キウイフルーツ、麦茶	チヂミ オレンジジュース
6 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、ポークソテー、にんじんしりしり かぶのマリネ、麦茶	ほうれん草蒸しパン カルピス
7 (水)	りんごジュース	ちゃんぽんめん、ブロッコリーのおかか和え バナナ、麦茶	わかめおにぎり 麦芽ミルク
8 (木)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、魚の和風あんかけ、切干大根の煮物 白菜サラダ、麦茶	肉まん 牛乳
9 (金)	チーズ 麦茶	御飯、鶏のから揚げ、五目きんぴら 豆腐サラダ、麦茶	芋ようかん ジョア
10 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (火)	オレンジジュース	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮物 キャベツのしらす和え、麦茶	[誕生日会] ホットケーキ 麦芽ミルク
14 (水)	バナナ 麦茶	ピラフ、煮込みハンバーグ、青のりポテト マカロニサラダ、麦茶	ココア蒸しパン 牛乳
15 (木)	ねりきなこ 麦茶	手作りパン、魚のきのこクリーム煮 コーンサラダ、いよかん、麦茶	チャーハン カルピス
16 (金)	牛乳	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 チンゲン菜のナムル、麦茶	焼きそば ジョア
17 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (月)	ヤクルト	御飯、生揚げの煮物、さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ、麦茶	ミルクもち オレンジジュース
20 (火)	ヨーグルト 麦茶	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	バターコーン御飯 麦芽ミルク
21 (水)	チーズ 麦茶	ビビンバ、チャプチェ、わかめスープ、麦茶	手作りパン ジョア
22 (木)	りんごジュース	チキンカレーライス、福神漬け、ごぼうサラダ デコボン 、麦茶	レアチーズケーキ 麦茶
24 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
26 (月)	ヤクルト	ツナサンド、きのこチャウダー、コーンサラダ じゃが芋とほうれん草のソテー 、麦茶	五平もち りんごジュース
27 (火)	オレンジ 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 ひじきサラダ、麦茶	ホットケーキ 牛乳
28 (水)	ねりきなこ 麦茶	御飯、肉じゃが、豆腐とねぎの味噌汁 小松菜のごまマヨ和え、麦茶	いちごのフルーツポンチ 麦芽ミルク
29 (木)	牛乳	御飯、 ぶりの竜田揚げ 、五目ビーフン トマトサラダ、麦茶	チーズ蒸しパン カルピス

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 452kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.7g 塩分 1.3g

今月の旬の食材
ほうれん草・ぶり
デコボン

