

2月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和6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
3 (月)	納豆御飯、ちくわの磯辺揚げ、けんちん汁 バナナ、麦茶	恵方ロール 麦芽ミルク	573	24.2	11.1	1.9
4 (火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 キャベツのしらす和え、麦茶	わかめうどん りんごジュース	467	28.7	8.5	2.2
5 (水)	御飯、チャプチェ、コーンチヂミ トマトサラダ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳	579	20.5	13.9	0.9
6 (木)	手作りパン、チキンカツレツ ほうれん草チャウダー 、ひじきサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦茶	561	29.2	14.6	1.7
7 (金)	御飯、魚の照り焼き、切干大根の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ、麦茶	青のりプリッツ ジョア	553	27.9	15.7	1.8
8 (土)	家庭弁当	おやつ				
10 (月)	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 デコボン 、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ りんごジュース	538	14.8	12.3	1.1
12 (水)	ほうれん草のチキンのスパゲッティ 、野菜スープ 青のりポテト、かぶのマリネ、麦茶	五平もち 麦芽ミルク	521	19.0	10.6	1.8
13 (木)	御飯、肉団子の甘酢あん、ツナサラダ キウイフルーツ、麦茶	ココアクッキー 牛乳	551	22.5	19.1	1.0
14 (金)	御飯、 ぶり大根 、かぼちゃのごま和え キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	あんまん ジョア	593	25.3	15.8	1.8
15 (土)	家庭弁当	おやつ				
17 (月)	御飯、生揚げのケチャップ煮、さつま芋の甘煮 オレンジ、麦茶	ごまパウンド りんごジュース	602	15.5	20.5	0.8
18 (火)	ナン、 ほうれん草カレー 、ゆで卵 コロコロサラダ、麦茶	混ぜ御飯 牛乳	586	23.5	20.3	2.2
19 (水)	御飯、鶏肉のレモン焼き、にんじんしりしり 豆腐サラダ、麦茶	チーズスコーン 麦芽ミルク	561	25.7	19.7	0.9
20 (木)	御飯、 ぶりの竜田揚げ 、ひじきの煮物 かき玉汁、麦茶	【食育】パンやさん 麦茶	625	26.2	22.9	1.6
21 (金)	[世界の料理]炒飯、八宝菜、拌三絲 杏仁豆腐、麦茶	しょうゆラーメン ジョア	570	23.1	14.5	2.8
22 (土)	家庭弁当	おやつ				
25 (火)	御飯、オムレツ、ブロッコリーとコーンのソテー ポトフ、麦茶	きなこ蒸しパン 牛乳	546	23.6	17.1	2.0
26 (水)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 ほうれん草ナムル 、麦茶	ミルクもち りんごジュース	545	23.9	10.3	2.4
27 (木)	御飯、魚のきのこあん、五目ビーフン デコボン 、麦茶	スノーボール 麦芽ミルク	572	24.4	15.4	1.3
28 (金)	焼きうどん、れんこんのきんぴら ポテトサラダ、麦茶	ピラフ ジョア	497	19.8	9.3	2.1
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	558	23.5	15.8	1.7

今月の旬の食材

**ほうれん草
ぶり・デコボン**

[世界の料理]
今月は「中国」です

