

2月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
3 (月)	ヤクルト	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
4 (火)	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、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
5 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
6 (木)	りんごジュース	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
7 (金)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、魚の照り焼き、切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ、麦茶	青のりプリッツ ジョア
8 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (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、 デコボン 、麦茶	[誕生日会]ホットケーキ りんごジュース
12 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
13 (木)	チーズ 麦茶	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
14 (金)	人参の甘煮 麦茶	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
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
17 (月)	ヤクルト	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	ごま蒸しパン りんごジュース
18 (火)	バナナ 麦茶	ナン、 ほうれん草カレー 、粉ふき芋 コロコロサラダ、麦茶	混ぜ御飯 牛乳
19 (水)	りんごジュース	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
20 (木)	牛乳	御飯、 ぶりの竜田揚げ 、ひじきの煮物 すまし汁、麦茶	【食育】パンやさん 麦茶
21 (金)	ねりきなこ 麦茶	[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
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
25 (火)	ヤクルト	御飯、グラタン、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
26 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
27 (木)	チーズ 麦茶	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
28 (金)	バナナ 麦茶	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

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 450kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.5g 塩分 1.3g

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

