
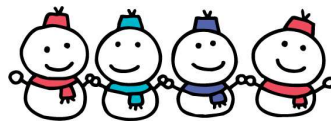


2月予定献立表



新保保育園

	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
2月	カレーライス れんこんサラダ ヨーグルト 【626KCal】	豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ にんにく さつまいも さやいんげん れんこん キャベツ 青菜 ハム すりごま	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	19木	ご飯 揚げ鶏のうま煮 おかかあえ けんちん汁 【425KCal】	鶏もも肉 しょうが れんこん 大豆 青菜 キャベツ もやし 人参 豆腐 大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
3火	けんちんうどん ひじきと大豆の煮もの みかん 【402KCal】	鶏肉 豆腐 油揚げ 大根 青菜 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ こんにゃく ひじき 大豆 しいたけ さやいんげん	豆乳 菓子	お茶 アメリカンドック	20金	ロールパン ひじきのサラダ 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ りんご 【376KCal】	鶏もも肉 しょうが ひじき 人参 もやし ツナ ベーコン じゃがいも 大豆 キャベツ たまねぎ しめじ	お茶 菓子	牛乳 かぼちゃの マフィン
4水	ご飯 たまごやき 切り昆布煮 沢煮椀 バナナ 【408KCal】	卵 昆布 打ち豆 ちくわ 人参 豚肉 大根 いんげん えのき マロニー	お茶 菓子	スキムミルクティー 菓子	24火	ツナそぼろ丼 甘酢和え なめこ汁 ヨーグルト 【446KCal】	卵 ツナ 人参 しょうが グリンピース 白菜 きゅうり なめこ 豆腐 青菜 長ねぎ	豆乳 菓子	スキムココア 菓子
5木	ご飯 魚のみそ煮 カリポリ漬け さつま汁 【411KCal】	鯖 しょうが 人参 大根 きゅうり 鶏肉 豆腐 さつまいも 長ねぎ ごぼう	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	25水	ご飯 魚の塩焼き ごま酢和え みそ汁 【341KCal】	鮭 キャベツ 青菜 人参 すりごま 生揚げ じゃがいも たまねぎ えのきたけ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 きなこ 蒸しパン
6金	そら リクエスト給食 みそラーメン のり酢あえ みかん 【303KCal】	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 もやし にら キャベツ きくらげ しなちく コーン にんにく しょうが ほうれん草 ツナ のり	牛乳 菓子	お茶 コーンおにぎり	26木	カレーうどん ブロッコリーサラダ オレンジ 【371KCal】	豚肉 油揚げ 人参 しめじ 青菜 ブロッコリー キャベツ コーン	牛乳 菓子	スキムミルクティー 菓子
9月	ゆかりごはん 麩のみそ汁 もやしとあおなのナムル てまりシューマイ 【381KCal】	長ねぎ えのき 豚ひき肉 玉ねぎ ごま たけのこ しいたけ しょうが 麩 もやし 人参 青菜 わかめ 油揚げ	お茶 菓子	スキムココア 菓子	27金	ご飯 チーズ入りきりざい ゆかりあえ りんご じゃがいものそぼろ煮【417KCal】	納豆 チーズ 野沢菜 ごま 大根 きゅうり じゃがいも 鶏ひき肉 人参 たまねぎ しらたき さやいんげん	お茶 菓子	牛乳 菓子
10火	丸パン 魚のパン粉焼き わかめサラダ りんご 豆乳クリームシチュー【391KCal】	鮭 にんにく ノンエッグマヨネーズ わかめ キャベツ コーン ごま 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 青菜	牛乳 菓子	お茶 麩のラスク	 <p>立春を迎え、歴の上ではもう春になります。 まだまだ寒い日が続きますので体調管理に注意をし、寒さを乗り切りましょう。</p> <p>風邪予防にはバランスの良い食事を</p> <p>毎日を元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です。 手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけましょう。 体の中に菌が入ってきても負けないよう、免疫力を高める栄養素をとることが大切です。</p> <p>★免疫力を高める栄養素★</p> <p>たんぱく質…肉・魚・卵・大豆 鉄…緑黄色野菜・レバー・ひじき ビタミンA…緑黄色野菜・レバー・うなぎ ビタミンC…野菜・果物 ビタミンB群…豚肉・豆腐・卵・納豆</p> <p>これらの栄養素を意識しましょう</p> 				
12木	スパゲッティナポリタン スキムヨーグルトあえ コンソメスープ 【416KCal】	ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 鶏肉 じゃがいも キャベツ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	豆乳 菓子	牛乳 菓子					
13金	ご飯 磯香あえ 魚のごまけチャップソース 根菜汁 【426KCal】	鯖 しょうが たまねぎ すりごま 青菜 もやし 人参 のり 大根 さといも ごぼう	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子					
16月	チーズサンド りんごサラダ ハートのコロツケ かぼちゃポタージュ 【449KCal】	チーズ りんご キャベツ レーズン かぼちゃ たまねぎ 青菜 エリンギ	豆乳 菓子	うちゅうクッキング 牛乳 ココアカップケーキ					
17火	ご飯 魚の香味煮 雪のサラダ みそ汁 オレンジ 【446KCal】	鯖 しょうが すりごま 豆腐 青菜 人参 れんこん しらたき わかめ じゃがいも たまねぎ えのき 油揚げ	牛乳 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子					
18水	マーボーラーメン 切り干し大根サラダ バナナ 【440KCal】	豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら 切り干し大根 きゅうり ハム コーン	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 鬼まんじゅう	