



# 予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	486	17.6	15.5	1.6
3~5歳児	525	19.4	16.6	1.8

2020年2月

★2月の旬★

かぶ、大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、きょうな、春菊  
ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、菜の花、れんこん、さわら、柑橘類、いちご

♡午前おやつ ☆午後おやつ  
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

					1日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡果物
					ながかみ弁当
☆	☆	☆	☆	☆	☆
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡飲むヨーグルト・ぱりんこ 恵方巻 ほうれん草のごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 果物	♡甘酒・ふかしもち 肉うどん れんこんと水菜のサラダ 果物	♡バナナ・ホットミルク 麦ご飯 魚の照り焼き 野菜の塩麹炒め 里芋の味噌汁	♡クラッカー・ホットミルク ご飯 ごまつくね鍋 だいこんとじゃこの炒め物 果物	♡ビスコ・ホットミルク 手作りパン ポトフ ツナマヨサラダ 果物	♡果物
☆豆まき(豆・お菓子)	☆プリン・牛乳	☆きな粉サンド・牛乳	☆ふかしもち・牛乳	☆福豆ごはん・牛乳	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡飲むヨーグルト・ぱりんこ 3色丼 おからの炒め煮 春菊と油揚げの味噌汁 果物	♡	♡バナナ・ホットミルク ご飯 魚のムニエル ごまサラダ セロリスープ	♡クラッカー・ホットミルク 麦ご飯 豚肉の味噌鍋 かぼちゃと細切り昆布の煮物 果物	♡ビスコ・ホットミルク 手作りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ 果物	♡果物
☆じゃがいもガレット・牛乳	☆	☆抹茶ドーナツ・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆汁ビーフン	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡飲むヨーグルト・ぱりんこ ご飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 青菜の味噌汁	♡甘酒・ふかしもち	♡バナナ・ホットミルク ご飯 魚の味噌マヨ焼き 筑前煮 白菜のすまし汁	♡クラッカー・ホットミルク 麦ご飯 みぞれ鍋 キャベツのゆかり和え 果物	♡ビスコ・ホットミルク 手作りパン 豆乳シチュー フレンチサラダ 果物	♡果物
☆さつまいも入りごまがらめ・牛乳	☆しっとりレーズンクッキー・牛乳	☆みるくもち・牛乳	☆蒸しようかん・牛乳	☆中華おこわ・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 誕生日会	29日(土)
♡	♡甘酒・ふかしもち ミートソーススパゲティ ポテトグラタン 果物	♡ひなあられ・甘酒 ご飯 魚のあんかけ 油揚げと青菜の和え物 わかめと玉葱の中華スープ	♡ひなあられ・甘酒 麦ご飯 すき焼き鍋 人参しりしり 果物	♡ひなあられ・甘酒 ごぼうと大豆のキーマカレー かぼちゃサラダ 果物	♡果物
振替休日					ながかみ弁当
☆	☆アップルクーヘン・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆すき焼きおじや	☆チーズ蒸しパン・牛乳	☆

## 静岡はセロリの名産地

静岡県はセロリの収穫量第2位です。  
夏は長野県、冬・春は静岡県のセロリが旬です。  
セロリの香りにはイライラを抑えたり、  
頭痛を和らげたりすると言われてます。  
葉にも栄養があるので、油と一緒に炒めたりスープや  
天ぷらにすると食べやすいです。  
匂いが苦手な場合はミルクスープなどもおすすめです。  
私たちの身近でとれるセロリを食卓にもとり入れてみませんか？



## 冷えに負けない食事を摂ろう

「冷えは万病のもと」とも言われるほど体が冷えてしまうことで  
血流が悪くなったり、免疫力も低下します。  
体を内から温める食材を食べることで、冷えに負けない体を作りましょ  
う体を温める食材  
・・・寒い所で育った食材  
・・・地中で育った物→ごぼう・にんじん、、  
・・・発酵食品→ヨーグルト・キムチ・紅茶・ウーロン茶、、

