



予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	458	16.4	14.2	1.8
3~5歳児	492	18.2	15.7	2.0

2023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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
♡		♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ホットココア・クラッカー	♡ ホットミルク・バナナ	♡
◆お弁当の日:7日 ◆誕生日会:24日 ◆ファミリーデー:13~17日		ごはん 魚のパン粉焼き ひじきとベーコンの煮物 お麩と玉ねぎの味噌汁	鶏肉と大豆の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ和え 豆腐とねぎのすまし汁 果物	恵方巻 ほうれん草のごま和え けんちん汁 果物	お楽しみ
☆		☆ ハムとチーズのパイ・牛乳	☆ カレーポップコーン・牛乳	☆ 豆まき(豆・お菓子)	☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡ ホットミルク・バナナ	♡ 甘酒・ぱりんこ	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ホットココア・クラッカー	♡ ホットミルク・バナナ	♡
ごはん 塩だれ豚キャベツ かぼちゃサラダ 春雨入り中華スープ・果物	お弁当の日	ごはん 魚のごまじょうゆ焼き 千草和え 大根と水菜の味噌汁・チーズ	ごはん 鶏団子鍋 お豆のサラダ 果物	手作りパン 鶏肉のあっさりポトフ パスタサラダ 果物	建国記念日
☆ 大根もち・牛乳	☆ いちごのショートブレッド・牛乳	☆ 焼うどん・牛乳	☆ にんじんポッキー・牛乳	☆ オレンジケーキ・牛乳	☆
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
♡ ホットミルク・バナナ	♡ 甘酒・ぱりんこ	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ホットココア・クラッカー	♡ ホットミルク・バナナ	♡
ごはん スペインオムレツ 5つのみどりのサラダ 長ネギときのこの味噌汁・果物	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜としめじの和え物 白菜とわかめの味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 野菜の煮浸し お麩となめこの赤だしの味噌汁	きつねうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	手作りパン ミネストローネ コロコロサラダ 果物	お楽しみ
☆ チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆ ココアブラウニー・牛乳	☆ コーンチーズトースト・牛乳	☆ スコッキ・牛乳	☆ 五平餅	☆
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)誕生会	25日(土)
♡ ホットミルク・バナナ	♡ 甘酒・ぱりんこ	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡	♡ ホットミルク・バナナ	♡
ごはん 豚肉の香味焼き ヨーグルトドレッシングサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん すき焼き鍋 海藻サラダ 果物	ごはん サバの味噌煮 おからの炒め煮 きのこのすまし汁	天皇誕生日	根菜のドライカレー ツナサラダ らっきょう 果物	お楽しみ
☆ ほうれん草の蒸しパン・牛乳	☆ 塩昆布焼きそば	☆ キャラメルポテト・牛乳	☆	☆ シュガーラスク・牛乳	☆
27日	28日				
♡ ひなあられ・甘酒	♡ ひなあられ・甘酒				
二色丼 きゅうりとキャベツのゆかり和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 チーズ	あんかけ焼きそば もやしとにらのナムル コーンとチンゲン菜の中華スープ				
☆ フルーツヨーグルト・クラッカー	☆ 抹茶カステラ・牛乳				



大豆を食べよう

節分の豆まきに使われる大豆ですが、たんぱく質・カルシウムなど栄養が豊富に含まれています。
年の数だけ食べよう！と言われていますが、その後余ってしまい困る、、、ということもあるかと思ます。
炊き込みご飯を炊くときにパラパラと入れて大豆ご飯にしたり、少し炒ってからいつも通りに煮豆にしたりと料理にも使えます。
ぜひお試しください。

