

平成30年 2月 献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
5	月	煮込みうどん 387/465kcal	肉じゃが きゃべつのおかかあえ ★具だくさん汁	♪ピザ 牛乳・みかん ☆ビスケット★5日ビスケット	豚肉 チーズ	うどん じゃがいも しらたき	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・菜の花・えのき コーン・白菜・トマト・みかん	
6	火	ごはん 437/521kcal	さばのカレー風味唐揚げ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	♪さくさくラスク 牛乳・りんご ☆バナナ★6日バナナ	さば きなこ	ごはん パン	玉ねぎ・人参・もやし ブロッコリー・きゃべつ しめじ・りんご・バナナ	
7	水	ごはん 422/499kcal	野菜入りオムレツ ひじきのサラダ きのこのスープ	♪チーズスコーン ホットカルピス・いちご ☆おせんべい (7日もも組:バナナケーキ)	卵 わかめ ひじき チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ えのき・しめじ・しいたけ コーン・ほうれん草 いちご	
8	木	ごはん (22日ふじ組:太巻き) 385/520kcal	さわらの磯辺焼き もやしのごまあえ 大根のみそ汁	♪大学芋 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	さわら わかめ のり	ごはん さつまいも ごま	玉ねぎ・人参・もやし きゃべつ・しめじ・大根 小松菜・オレンジ	
9	金	ごはん 436/519kcal	かぼちゃのシチュー 白菜とじゃこのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪コーンフレークスナック 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 じゃこ チーズ	ごはん	玉ねぎ・人参・かぼちゃ しめじ・白菜・みず菜 キウイフルーツ・バナナ	
10	土	サンドパン 587/470kcal	魚肉ソーセージ トマトのスープ バナナ・チーズ	おせんべい・ミニゼリー ミルクココア ☆おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	人参・玉ねぎ・トマト バナナ	
26	月	ほうとう 438/523kcal	鶏肉の天ぷら きゃべつ浅漬け ★かぼちゃのみそ汁	♪おかかおにぎり 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉	ほうとう ごはん	玉ねぎ・人参・大根・しいたけ きゃべつ・長ねぎ・白菜 みず菜・かぼちゃ・りんご	
13	火	ごはん 340/435kcal	たらのクリーム煮 納豆サラダ 玉ねぎのスープ	♪ハッシュドポテト 牛乳・みかん ☆りんご	たら 納豆 わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・ほうれん草 大根・みかん	
14	水	ごはん (28日さくら組:ホットドック) 476/525kcal	マーボー豆腐 ほうれん草の華風炒め 白菜の中華スープ	(14日)バレンタインおやつ ♪ふかしいも 牛乳・バナナ☆ヨーグルト (14日きく組:クッキー)	豚ひき肉 豆腐	ごはん 春雨 (28日)さつまいも	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・白菜・コーン 長ねぎ・しいたけ・えのき バナナ	
1	木	ごはん 386/486kcal	さけのゆず味噌焼き 菜の花のおひたし 豆腐のすまし汁	♪野菜入りパンケーキ 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	さけ 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・ゆず 菜の花・きゃべつ・しめじ ほうれん草・パイナップル	
23	金	ごはん 480/532kcal	チキンカレー マカロニサラダ ブルーチーズ	♪フルーツミルク羹 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ しめじ・コーン・みかん缶 ブルー・パイナップル・りんご	
3	土	サンドパン 587/470kcal	魚肉ソーセージ ほうれん草のポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・ミニゼリー ミルクココア ☆おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・人参・セロリ ほうれん草 バナナ	
2	金	〈節分給食〉 赤鬼ごはん 666/579kcal	大豆バーグ 鬼退治サラダ 花麩のすまし汁	♪さつまいもケーキ 牛乳・いちご ☆おせんべい	大豆 豆腐	ごはん・中華麺 さつまいも 麩・ごま	玉ねぎ・人参・きゃべつ かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ もやし・菜の花・いちご	
16	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「へんてこパンやさん」にてくる「ピザ」をおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※7日・21日の「野菜入りオムレツ」はさくら・もも組の保護者の紹介メニューです。
 ※7日はもも組がバナナケーキ、14日はきく組がクッキーを作りおやつに食べます。
 22日はふじ組が太巻きを作り昼食に食べるのでふじ組の白飯は入りません。28日はさくら組がホットドックを作り昼食に食べるのでさくら組の白飯は入りません。※2日・16日の以上児の白飯は入りません。

♪『へんてこパンやさん』♪

きつねのパンやさんはいつも早起き。朝からねずみさんとパンをこねこね。キャンディーパンにきのこパン、おむすびパンにりんごパン、バナナパンにピザパン、、、さあ、今日はどんなお客さんがくるかな？

♪『大豆の栄養』♪

2月3日は節分です。節分の豆まき大豆は豆腐、きなこ、納豆、味噌などいろいろな食品に利用されています。大豆は豆類の中でも、たんぱく質を豊富に含むことから「畑のお肉」とも言われています。3大栄養素の中では、たんぱく質を多く含み、代謝の過程で必要なビタミンB群やビタミンEなどのビタミン類、血液を運ぶのに必要な鉄分、骨などを形成するのに必要なカルシウムやマグネシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいます。ぜひ、家庭でも摂り入れて下さいね。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。