



令和2年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	土	お菓子 牛乳	ひじきごはん おにぎり	味噌汁(豆腐・わかめ・玉葱) 果物・ヨーグルト	お菓子 お茶	油揚げ 豆腐	砂糖 油	わかめ・玉葱 人参・椎茸・ひじき
2	日							
3	月	おからクッキー お茶	ごはん	鬼ごはん・ウインナー・いわしのつみれ汁	りんごゼリー こまる煎餅・牛乳	豚・豚肉・鶏肉・大豆 魚肉ソーセージ・ウイナ	パン粉 片栗粉	人参・長葱・三つ葉 コーン・玉葱・生姜
4	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鮭の照り焼き・ひじき中華サラダ 牛乳	まんじゅう お茶	鮭	ごま油・砂糖 まんじゅう	もやし・きゅうり 人参・ひじき
5	水	ももゼリー お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・キャベツ香り漬 ABCスープ	ボンデケーキ 牛乳	かじき・粉チーズ ベーコン	胡麻・マカロニ 片栗粉・バター	人参・キャベツ 白菜・きゅうり
6	木	クラッカー お茶	ごはん	スタミナ焼き・スパゲティサラダ お茶	みかん バナナ・牛乳	豚肉 ハム	スパゲティ パスタ・マヨネーズ	玉葱・人参・きゅうり ニラ・にんにく・生姜
7	金	しらすせんべい お茶	ごはん	八宝菜・白和え みそ汁(しめじ・大根)	チーズ煮しパン 牛乳	豚肉・イカ・豆腐・ツナ なると・チーズ	薄力粉・油 片栗粉・胡麻	白菜・玉葱・人参 いんげん・しめじ
8	土	お菓子 牛乳	煮込みうどん	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鶏肉	うどん 砂糖	人参・大根・えのき ねぎ・椎茸
9	日							
10	月	花せんべい お茶	ごはん	マーマレードチキン・野菜ソテー・いちご お茶	ジャムパン (ブルーベリー)・牛乳	鶏肉 ベーコン	パン 油	小松菜・もやし 人参・コーン・しめじ
11	火			建国記念日				
12	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	生揚げのカレーそぼろ煮・きのこサラダ 牛乳	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	豚肉・生揚げ ヨーグルト	片栗粉 ごま油・砂糖	生姜・玉葱・えのき きゅうり・いんげん
13	木	アスパラビスケット お茶	食パン	クリームシチュー・もやしコーンサラダ お茶	菜飯おにぎり お茶	鶏肉 じゃこ	薄力粉・じゃが芋 食パン・バター	玉葱・人参・コーン もやし・きゅうり
14	金	星せんべい お茶	ごはん	ぶり照焼き・三色浅漬け・オレンジ 豚汁	フライドポテト (コンソメ)・牛乳	ぶり・豚肉 豆腐	さつま芋 じゃが芋・油	大根・ごぼう・人参 ねぎ・きゅうり・かぶ
15	土	お菓子 牛乳	ピザトースト	野菜コンソメスープ・果物・ヨーグルト	お菓子 お茶	チーズ 魚肉ソーセージ	食パン	玉葱・人参・しめじ コーン・キャベツ
16	日							
17	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ブロッコリーコーン 人参グラッセ・お茶	ふかしもち 牛乳	鶏肉・豚肉 チーズ・豆腐	バター・砂糖 さつま芋・パン粉	玉葱・コーン ブロッコリー・人参
18	火	食パン お茶	ごはん	かじき酢豚風・卵の花炒り煮 バナナ・牛乳	あべかわマカロニ お茶	ちくわ・おから かじき・干しエビ	食パン・片栗粉 薄力粉・砂糖	人参・玉葱・ピーマン 竹の子・椎茸・ねぎ
19	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・きゅうりとえのきの酢の物 牛乳	デザート お茶	豆腐・豚肉 カニカマ	片栗粉 油	きゅうり・えのき 竹の子・椎茸・玉葱
20	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	松風焼き・ナムル・オレンジ お茶	焼きそば 牛乳	鶏肉 卵	ごま・油 中華麺	ほうれん草・人参 キャベツ・もやし・玉葱
21	金	りんごゼリー お茶	ごはん	生揚げカレー・福神漬・サラダバイキング 牛乳	いよかん・お茶 おからクッキー	生揚げ チーズ	油 じゃが芋	レタス・キャベツ 玉葱・人参・にんにく
22	土	お菓子 牛乳	ツナトマト スパゲティ	ブロッコリー・果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	ツナ	スパゲティ	にんにく・しめじ 玉葱・ブロッコリー
23	日			天皇誕生日				
24	月			振替休日				
25	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・パンサンデー お茶	コーンフレーク 牛乳	鯖 卵	ごま油・砂糖 コーンフレーク	人参・きゅうり キャベツ
26	水	茹でさつま芋 お茶	みそラーメン	鶏の唐揚げ・カミカミ和え お茶	みかんゼリー・牛乳 ミニわかめ煎餅	鶏肉・豚肉 イカ	片栗粉・油 中華麺	大根・きゅうり 人参・ねぎ・コーン
27	木	こまるせんべい お茶	ごはん	上州金平・しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ・玉葱・にんじん)	ココア煮しパン 牛乳	さつま揚げ 豚肉・しらす・納豆	薄力粉 砂糖・油	玉葱・いんげん・人参 ごぼう・かぼちゃ
28	金	ミレービスケット お茶	ひじきごはん	さわらの味噌焼き・ゆかり和え すまし汁(豆腐・わかめ)	シュガーパターナ 牛乳	さわら 豆腐	バター・砂糖 食パン	人参・椎茸・大根 きゅうり・わかめ
29	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	牛乳 ヨーグルト	おにぎり	

※献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

風邪をひかない食事~4つの栄養素をバランスよく!~

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

◎たんぱく質 血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体をあたためます。

◎脂肪 油はすこしでもカロリーをたくさん出すので、体が暖まります。

◎ビタミンC 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

◎ビタミンA 喉の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムをただし、

三度の食事をきちんととりましょう。

2月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	512kcal
タンパク質	20.0g
脂質	15.4g
塩分	1.2g



マークの日に幼児組はスプーンを持ってきて下さい。

※2月3月は卒園するももさんのリクエストメニューが盛りだくさん! (斜めボックス体がリクエストメニューです)