



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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	金	しらすせんべい お茶	ごはん	大豆とひき肉の節分カレーライスにトッピングをして 鬼のカレーを作ります♪ イワシのつみれ汁付き	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鶏肉・鶏肉・大豆 魚肉ソーセージ・ヨーグルト	片栗粉 じゃが芋	人参・ブロッコリー コーン・玉葱・生姜
2	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
3	日							
4	月	こまるせんべい お茶	ごはん	鮭の照り焼き・ひじき中華サラダ みかん・牛乳	おきりこみ お茶	鮭・鶏肉 油揚げ	ごま油・砂糖 おきりこみ	もやし・きゅうり 人参・白菜・大根
5	火	りんごゼリー お茶	ごはん	豆腐ボール・キャベツ香り漬 お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豆腐・ツナ・きな粉 しらす・卵	胡麻・マカロニ パン粉・油	人参・キャベツ ねぎ・きゅうり
6	水	クラッカー お茶	ごはん	八宝菜・白和え みそ汁(しめじ・大根)	グレープフルーツ バナナ・牛乳	なると・豚肉 豆腐・ツナ・イカ	胡麻 片栗粉・油	白菜・人参・玉葱 いんげん・きくらげ
7	木	おからクッキー お茶	みそラーメン	ぶりの竜田揚げ・切干大根中華サラダ お茶	まんじゅう 牛乳	豚肉・ぶり ちくわ	中華麺・片栗粉 まんじゅう・胡麻油	切干大根・コーン もやし・人参・きゅうり
8	金	花せんべい お茶	ごはん	マールレードチキン・野菜ソテー・いちご 牛乳	フライドポテト (コンソメ味)・お茶	鶏肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋 油	小松菜・もやし 人参・コーン・しめじ
9	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
10	日							
11	月			建国記念日				
12	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	ユーリンチー・きゅうりとえのきの酢の物 バナナ・お茶	焼きそば 牛乳	鶏肉 カニカマ	中華麺 片栗粉・油	玉葱・人参・えのき きゅうり・キャベツ
13	水	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	フレンチトースト 牛乳	ぶり・豚肉 卵・豆腐	さつま芋・じゃが芋 食パン・バター	大根・ごぼう・人参 ねぎ・きゅうり・かぶ
14	木	みかん 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 しらす	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
15	金	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きのこサラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	ぶどうゼリー シレビスケット・牛乳	高野豆腐 鶏肉・油揚げ	ごま油・砂糖 片栗粉	玉葱・人参・三つ葉 きゅうり・生姜
16	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
17	日							
18	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	ぼんかん 干し芋・牛乳	鶏肉・豚肉 チーズ・豆腐	バター・砂糖 干し芋・パン粉	玉葱・コーン・ぼんかん ブロッコリー・人参
19	火	食パン お茶	ごはん	かじき酢豚風・卵の花炒り煮 バナナ・お茶	メープルクッキー 牛乳	ちくわ・おから かじき・干しエビ	食パン・バター 薄力粉・砂糖	人参・玉葱・ピーマン 竹の子・椎茸・ねぎ
20	水	きな粉せんべい 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)	チーズ蒸しパン 牛乳	さわら・豆腐 チーズ	砂糖 油	大根・きゅうり 人参・椎茸・わかめ
21	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	松風焼き・ナムル・トマト お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 卵	胡麻・砂糖 コーンフレーク	ほうれん草・人参 もやし・玉葱
22	金	ももゼリー お茶	ごはん	生揚げのカレーとぼろ煮・サラダバイキング お茶	いよかん・牛乳 おからクッキー	豚肉 生揚げ	油・片栗粉 砂糖	レタス・キャベツ 玉葱・いんげん
23	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
24	日							
25	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	鯖の照り焼き・マカロニサラダ キウイ・お茶	おからドーナツ 牛乳	鯖 おから	マヨネーズ マカロニ	人参・きゅうり コーン・キウイ
26	火	茹でさつま芋 お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ・玉葱・にんじん)	青のりラスク 牛乳	鶏肉 しらす・納豆	片栗粉・マヨネーズ バター・マーガリン	かぼちゃ・きゅうり 玉葱・人参・青のり
27	水	こまるせんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・パンサンスー 牛乳	デザート お茶	豚肉・豆腐 卵	片栗粉 砂糖・油	レタス・キャベツ きゅうり・竹の子
28	木	ミレービスケット お茶	ごはん	こがね煮・スパゲティサラダ お茶	みかんゼリー・牛乳 ミニわかめ煎餅	生揚げ・豚肉 魚肉ソーセージ	マヨネーズ スパゲティ	人参・玉葱・竹の子 椎茸・コーン・きゅうり

※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 524kcal
タンパク質 21.2g
脂質 16.3g
塩分 1.3g

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）