



2月献立予定表



平成30年度

慈照幼稚園

	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	食品の働き			間食献立名 (3時のおやつ)
					あか 血や肉や骨	きいる 熱や力	みどり 体の調子を整える	
1	金	クッキー お茶	ごはん	カジキのチーズ焼き 塩昆布和え かき玉スープ みかん	メカジキ チーズ 塩 昆布 卵	ごはん	キャベツ きゅうり 玉葱 ニラ 人参 椎茸	ふかし芋(塩) 牛乳
2	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚小間肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	
4	月	ビスケット お茶	ごはん	ハンバーグ ボイルドサラダ コンソメスープ オレンジ	合挽肉 豆腐 豆乳	ごはん パン粉	玉ねぎ 隠元 ブロッコリー アスパラ ヤングコーン 人参 キャベツ しいたけ	ドーナツ 牛乳
5	火	バナナ お茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 グレープフルーツ	鮭 豆腐	ごはん 里芋	キャベツ もやし 人参 しめじ 大根 長ねぎ ごぼう	肉まん 牛乳
6	水	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん かきあげ パナナ	鶏挽肉 かきあげ	うどん	白菜 椎茸 ほうれん草 長ねぎ	チーズスティックパン お茶
7	木			発表会				
8	金	クッキー お茶	ごはん	シューマイ 温野菜 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	シューマイ 油揚げ	ごはん	ブロッコリー コーン 人参 ほうれん草 長ねぎ しめじ	さつまいもと栗のタルト 牛乳
9	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚肉	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
12	火	クッキー お茶	ごはん	春巻き おかか和え 中華スープ みかん	春巻き	ごはん	白菜 きゅうり 筍 人参 長ねぎ 椎茸	フルーチェ お茶
13	水	おせんべい お茶	うどん	けんちんうどん 磯辺揚げ パナナ	豆腐 磯辺揚げ	うどん 里芋	大根 人参 長ねぎ ごぼう	おかかおにぎり お茶
14	木	クラッカー お茶	ごはん	鶏肉のマヨパン粉焼き もやしサラダ コンソメスープ オレンジ	鶏肉	ごはん	キャベツ きゅうり 人参 もやし	チョコスティックパン 牛乳
15	金	ビスケット お茶	ごはん	きのこのハヤシライス ごま和え チーズ グレープフルーツ	牛肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ 小松菜 もやし コーン	今川焼き 牛乳
16	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉葱 ピーマン	
18	月	クッキー お茶	ごはん	メンチカツ マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	メンチカツ ハンペン	ごはん マ	きゅうり 人参 しめじ 長ねぎ	お米でスイートポテト 牛乳
19	火	ビスケット お茶	ごはん	タラの照り焼き コーンサラダ ワカメスープ グレープフルー	タラ わかめ ハム	ごはん	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ えのき 長ねぎ コーン	コーンフレーク 牛乳
20	水	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ パナナ	豚挽肉 わかめ	中華麺	キャベツ 人参 もやし しいたけ 長ねぎ	じゃこおにぎり お茶
21	木	クラッカー お茶	ごはん	肉じゃが 大豆サラダ 大根のみそ汁 みかん	豚肉 大豆	ごはん じゃがいも 白滝	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ インゲン	付け合わせパン 牛乳
22	金	ビスケット お茶	クロワッサン ホワイトブレッド	ウィンナー入りコーンシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	ウィンナー シーチキン	クロワッサン ホワイトブレッド じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	いちごスティックケーキ お茶
23	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚小間肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	
25	月	おせんべい お茶	ごはん	鶏の唐揚げ ボイルドサラダ 中華スープ グレープフルーツ	鶏もも肉	ごはん	ブロッコリー インゲン アスパラ ヤングコーン 人参 玉葱 しめじ ほうれん草	ポップコーン 牛乳
26	火	クッキー お茶	ごはん	鯖の味噌煮 なめ茸和え わかめスープ オレンジ	鯖 わかめ	ごはん	小松菜 しいたけ 人参	リッツサンド 牛乳
27	水	ビスケット お茶	パスタ	ナポリタン ナゲット パナナ	鶏挽肉 ナゲット	パスタ	玉葱 ピーマン	五目おにぎり お茶
28	木	おせんべい お茶	ごはん	カレー チーズ 福神漬 オレンジ	豚挽肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉葱 人参	たい焼き 牛乳

暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期
暖かい春が待ち遠しいですね。
風邪やインフルエンザも流行る時期でもあります。
うがい 手洗い、十分な睡眠を心掛けて、元気いっぱい遊んで
寒い冬を乗り越えましょう

未満児 エネルギー 384.7kcal | たんぱく質11.9g 脂肪8.7g 食塩相当量1.7g (2月平均栄養価)
 以上児 エネルギー 449.0kcal | たんぱく質15.8g 脂肪11.3g 食塩相当量2.1g (主食を含む)
 ※15時のおやつは、栄養価に含まれません
 (材料の都合により献立を変更する事があります)
 (3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。