

*2月の献立

平成31年2月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日	2日
主 菜					豚肉の味噌漬け焼き	味噌ラーメン
副 菜					ごま人参	ヨーグルト
汁 物					卵ボーロ	
1～2歳児 主食・追加副食					ほうれん草・油揚	
1～2歳児 午前のおやつ					ごはん	味噌ラーメン
1～5歳児 午後のおやつ					コーンフレーク	ウエハース
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
主 菜	親子煮	チンジャオロースー	たらのマヨネーズ焼き	ひじきのかき揚げ	パンの日 照り焼きチキン	焼きそば
副 菜	二色和え	かぼちゃの煮物	春雨の酢の物	ほうれん草しらす和え	フロッコリー胡麻だれ和え	わかめスープ
汁 物	白菜・わかめ	高野豆腐・長ネギ	バナナ	豆腐・なめこ	南瓜入り豆乳スープ	バナナ
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	ごはん	キャベツ	ごはん	ロールパン	焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	チーズキャッチ	ごはん	バナナ	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	フルーツ盛り合わせ	メロンパン	クッキー	りんごゼリー	麦茶	せんべい
			麦茶・粉ふき芋		カルシウムおにぎり	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
主 菜	建国記念の日	ポークカレー	鮭のごま揚げ	なめ茸納豆	しらす入り卵焼き	豚カレーうどん
副 菜		ごぼうサラダ	五目豆	肉じゃが	もやしナムル	ヨーグルト
汁 物		バナナ	りんご	胡瓜の酢の物	のり佃煮	
1～2歳児 主食・追加副食		ポークカレー	もやし・卵	わかめ・油揚	じゃが芋・長ネギ	豚カレーうどん
1～2歳児 午前のおやつ		ビスケット	ごはん	麦ごはん	ごはん	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ		ジャムクラッカー	せんべい	コーンフレーク	クラッカー	クッキー
			南瓜団子	ココア蒸しパン	パイ菓子	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
主 菜	高野豆腐の卵とし	焼き餃子	さんまの味噌煮	お誕生会 豚肉とコーンのピラフ	豆腐のカレー煮	醤油ラーメン
副 菜	胡瓜のたたき	切干大根炒め煮	スパゲティサラダ	鶏からあげ	きんぴらごぼう	バナナ
汁 物	バナナ	さつま芋・長ネギ	オレンジ	フロッコリー・ミニトマト	白菜・油揚	
1～2歳児 主食・追加副食	大根・なめこ	ごはん	玉ねぎ・わかめ	かきたま汁	ごはん	醤油ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ	ごはん	ごはん	ごはん	豚肉とコーンのピラフ	ごはん	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	チーズキャッチ	りんご	クッキー	卵ボーロ	ビスケット	せんべい
	フライドポテト	オレンジゼリー	ジャムクラッカー	ショートケーキ風	麦茶・ヨーグルト和え	
	25日	26日	27日	28日		
主 菜	春雨と挽肉の炒め物	鮭焼き魚	炒め納豆	チキンカレー		
副 菜	南瓜サラダ	うの花煮	鶏肉と大根の煮物	和風サラダ		
汁 物	もやし・油揚	オレンジ	りんご	バナナ		
1～2歳児 主食・追加副食	わかめ・卵	ごはん	玉ねぎ・油揚	チキンカレー		
1～2歳児 午前のおやつ	ごはん	ごはん	麦ごはん	ビスケット		
1～5歳児 午後のおやつ	バナナ	せんべい	バナナ	きなこトースト		
	人参豆蒸しパン	フライビーンズ	クッキー・チーズ			

* おやつには牛乳又は麦茶がつかます

♪♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	461 kcal	17.3 g	13.6 g	1.6 g
3～5歳児	538 kcal	20.2 g	15.3 g	1.7 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆3～5歳児 … 昼食(持参米飯を含む)+午後のおやつ

※持参米飯の量はお子さんの成長に合わせて見直しましょう

2月は1年の中でも気温が低く体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選び、野菜や果物からビタミンを摂取しましょう。

食育クイズ

Q 節分に関する魚はどれ? ①さんま ②あじ ③いわし

A 正解は③ 節分には冬の小枝にいわしの頭をつけて玄関に飾る風習があります。冬のトゲで鬼の目を刺し、

いわしを焼くにおいて鬼を追い払うという意味があります。いわし料理を食べる地域もあります。

