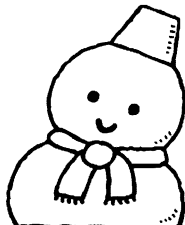
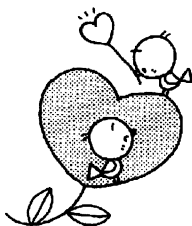


R7年度 2月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 節分	4 誕生会	5	6	7
	ごはん	パン		パン	ごはん	(チャーハン) ワンタンスープ 果物
	揚げぎょうざ わかめの煮物 ゆかり和え 豆腐となめこ の味噌汁	ココット ナポリタン ポテトサラダ きのこスープ	恵方巻 鶏のから揚げ 五目とえ 豚汁 ジュース	魚のムニエル さつまいもレモン煮 ひじきサラダ 根菜スープ	ぎせい豆腐 たけのこみそ炒め いそべ和え もやしと人参 の味噌汁	(おにぎりの日)
	甘納豆蒸しパン 果物・牛乳	クッキー 塩ゆで大豆・牛乳	こっぺぱん 果物・牛乳	ためきうどん 果物	オレンジケーキ 果物・牛乳	バウムクーヘン 果物・牛乳
	378/15.3/16.7/1.7	434/18.5/22.1/1.4	676/25.5/33.3/1.6	461/19.4/13.8/1.8	483/24.4/23.6/1.6	435/16.8/17.3/0.5
	389/12.7/11.8/1.3	360/14.4/16.7/1.3	505/18.5/24.5/1.3	382/15.4/10.3/1.4	470/19.8/16.9/1.2	372/13.2/12.1/0.6
8	9	10	11 建国記念日	12運動遊び教室	13 涅槃会	14
	ごはん	ごはん		パン	ごはん	(ピラフ) チャウダー 果物
	チキンスキムナゲット おでん風煮 おかか和え キャベツときのこ の味噌汁	すきやき風煮 かぼちゃの天ぷら わかめの酢の物 大根と白玉麩 の味噌汁		タンドリーチキン ビーフン炒め ごぼうサラダ 豆腐スープ	鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 浅漬け じゃがいもと油揚げ の味噌汁	(おにぎりの日)
	チーズ蒸しパン 果物・牛乳	ごまトースト 果物・牛乳		アメリカンドッグ 果物・牛乳	涅槃団子 果物・牛乳	ジャムサンド 果物・牛乳
	472/25.0/21.9/1.5	434/18.7/18.8/1.5		484/23.9/22.0/1.3	447/21.4/13.4/1.7	466/16.5/20.2/0.4
	466/20.2/15.7/1.1	433/15.1/13.5/1.2		397/19.1/16.5/1.2	444/17.6/9.1/1.2	464/15.1/15.1/0.7
15	16	17び・スイミング	18	19	20	21
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(鮭わかめご飯) けんちん汁 果物
	ひりょうず かぼちゃの甘煮 切干大根サラダ キャベツとふのり の味噌汁	鶏の照り焼き チャーメン わかめのツナ和え 卵スープ	ちくわの磯辺揚げ 厚揚げ炒め さつまいもサラダ 白菜と人参 の味噌汁	ポテトオムレツ マカロニソテー バンバンジー 野菜スープ	ホッケの塩焼き ひじきの炒り煮 梅和え 玉ねぎとわかめ の味噌汁	(おにぎりの日)
	バナナケーキ 果物・牛乳	きつねおにぎり 果物・牛乳	もちもちパン 果物・牛乳	カレーうどん 果物	人参蒸しパン 果物・牛乳	ヨーグルト 果物・せんべい
	464/17.4/20.1/1.3	477/24.5/21.4/1.8	479/19.6/22.7/2.0	450/22.4/19.5/1.7	393/21.0/13.0/1.5	437/20.6/18.3/1.0
	457/14.3/14.3/1.1	395/19.3/16.3/1.5	466/16.0/16.2/1.6	370/17.6/14.6/1.5	400/17.2/8.7/1.2	409/18.1/13.7/0.9
22	23 天皇誕生日	24び・スイミング	25	26	27カレークッキング	28
		ごはん	ごはん	パン		(炊き込みご飯) 肉団子スープ 果物
		煮魚 すき昆布の煮物 納豆 厚揚げと人参 の味噌汁	生姜焼き パインきんとん 春雨中華和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁	チーズミートローフ 炒めうどん ブロッコリーサラダ わかめスープ	カレーライス コールスローサラダ ベーコンスープ	(おにぎりの日)
		お好みマカロニ 果物・牛乳	ヨーグルトケーキ 果物・牛乳	ドーナツ 果物・牛乳	麩のラスク 果物・牛乳	肉まん 果物・牛乳
		400/25.7/18.0/2.2	479/19.4/19.9/1.6	491/26.2/21.8/1.8	606/19.8/21.3/1.6	456/21.6/22.3/1.2
		403/20.8/12.5/1.7	470/15.9/14.3/1.3	405/20.4/16.6/1.4	450/13.7/14.7/1.3	428/17.9/17.0/1.4
【風邪に負けない体づくり】 寒さが一年で最も厳しい2月は、空気も乾燥し、風邪や感染症にかかりやすい時期です。子どもたちが元気に過ごすためには、手洗い・うがいと同じくらい毎日の食事からしっかりと栄養をとることが大切です。 ☆たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり取り入れ、体を養いましょう。 ☆ビタミンA(人参・ほうれん草・南瓜など)のどや鼻の粘膜を強くします。 ☆ビタミンC(ブロッコリー、じゃがいも、果物など)免疫力を高めます。						上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
2月の予定 4日…誕生会 27日…カレークッキング					未満児主食	
両日は完全給食です。以上児さんの 主食はいりません。					おかず	
					汁物	
					午後のおやつ	
					以上児栄養価	500/22.0/19.0/1.8
					未満児栄養価	500/18.0/16.0/1.6

★都合により献立を変更することがあります。