

# 2月献立表

2023年 あさひ保育所

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)
<p>★丈夫な体をつくる食べ物 病気から子供の体を守るために、食事で免疫力を高めましょう。朝は、みそ汁や納豆などの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・大豆製品などの蛋白質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からのビタミンの接種を忘れずに。 冬の時期は、一日一個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることが出来ます。</p>	<p>ごはん 豚肉と大根の旨煮 (豚肉 大根 生姜) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり コーン みかん缶) じゃが芋のみそ汁 (ねぎ じゃが芋 人参 わかめ) 以上児 691Kcal 蛋白質19.2g 脂質22.9g 炭水化物83.2g 食塩2.6g アンパンマンせんべい 牛乳 ★米粉ドーナツ(フ・クレール) 牛乳</p>	<p>ひじきごはん かみかみ肉じゃが (豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ れんこん しらたき) 春雨のサラダ (春雨 きゅうり ハム コーン 胡麻ドレッシング) なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ) 以上児 516Kcal 蛋白質13.6g 脂質11.9g 炭水化物94.2g 食塩1.4g みかん 牛乳 ねじりんぼう</p>	<p>ごはん イワシフライ (イワシ) 卵の花 (おから 3すあげ 豚ひき肉 ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ) 手まり麩のすまし汁 (手まり麩 大根 えのき) ももゼリー 以上児 593Kcal 蛋白質17.3g 脂質16.7g 炭水化物77.9g 食塩2.4g りんご 牛乳 ★赤鬼さんのケーキ</p>
<p>6日(月)</p>	<p>7日(火)</p>	<p>8日(水)</p>	<p>9日(木)</p>
<p>献立</p> <p>手作りお弁当の日 よろしくお願ひします。</p>	<p>パン タンドリーチキン (鶏もも肉 ヨーグルト にんにく カレー粉) ブロッコリーとミニトマトのごま和え (ブロッコリー ミニトマト 黒すりごま) クラムチャウダー (キャベツ 人参 たまねぎ じゃが芋 エビ あさり ベーコン 牛乳) 以上児417Kcal 蛋白質18.1g 脂質17.1g 炭水化物82.4g 食塩2.6g りんご 牛乳</p>	<p>ごはん たらのみぞれあんかけ (たら 大根 ねぎ) ピーマンのナムル (ピーマン もやし ハム ごま油) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ たまねぎ 人参) 以上児484Kcal 蛋白質22.3g 脂質13.6g 炭水化物98.9g 食塩2.4g バナナ 牛乳</p>	<p>鶏ごぼうピラフ (ごはん 鶏肉 人参 エリンギ グリンピース コーン ハター) 舞茸の天ぷら きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) わかめのスープ (わかめ えのき たまねぎ) 以上児434Kcal 蛋白質14.3g 脂質12.4g 炭水化物97.0g 食塩2.6g フィンガービスケット 牛乳</p>
<p>朝のおやつ</p> <p>塩せんべい</p> <p>3時のおやつ</p> <p>元気カリボテ</p>	<p>★青のりせんべい 煮干し</p>	<p>★ごまとチーズのスティックケーキ 牛乳</p>	<p>甘辛せんべい チーズ</p> <p>ぶどうゼリー</p>
<p>13日(月)</p>	<p>14日(火)</p>	<p>15日(水)</p>	<p>16日(木)</p>
<p>献立</p> <p>ごはん さんまの梅煮 (さんま うめぼし 生姜) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつおぶし) うち豆のみそ汁 (うち豆 白菜 うすあげ ねぎ) 以上児596Kcal 蛋白質21.9g 脂質22.1g 炭水化物74.3g 食塩2.6g バナナ 牛乳</p>	<p>ごはん ごぼう入りハンバーグ (ごぼう 豚ひき肉 たまねぎ パン粉) きゃべつのごま和え (キャベツ しらす 刻みり) 文化麩のすまし汁 (文化麩 しめじ ねぎ 人参) 以上児639Kcal 蛋白質29.8g 脂質17.9g 炭水化物97.7g 食塩2.1g ポテコ・牛乳</p>	<p>ごはん のり塩から揚げ (鶏もも肉 生姜 青のり) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 切り干し大根 人参) サンラーブータン (椎茸 筍 豚肉 テンゲン菜 卵 しめじ 春雨) 煮干し 以上児809Kcal 蛋白質31.0g 脂質40.0g 炭水化物76.9g 食塩1.8g カルシウムせんべい 牛乳</p>	<p>ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 たまねぎ 豚肉 グリンピース) ポイルウインナー (ウインナー) 茎わかめのサラダ (茎わかめ コーン ハム 人参 もやし 青じそドレッシング) みかん 以上児522Kcal 蛋白質17.2g 脂質16.8g 炭水化物75.7g 食塩2.6g マンナビスケット 牛乳</p>
<p>朝のおやつ</p> <p>バナナ 牛乳</p> <p>3時のおやつ</p> <p>★大学芋 牛乳</p>	<p>★マシュマロココアスコーン ジョア</p>	<p>★レアヨーグルトケーキ</p>	<p>えびまるせん 牛乳</p>
<p>20日(月)</p>	<p>21日(火)</p>	<p>22日(水)</p>	<p>23日(木)</p>
<p>献立</p> <p>ごはん すき焼き風煮 (豚肉 白菜 白滝 ねぎ 焼き豆腐 人参) きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ チーズ ハム) 大根のすまし汁 (大根 人参 えのき ちくわ) 以上児447Kcal 蛋白質16.5g 脂質14.0g 炭水化物81.1g 食塩3.0g バナナ 牛乳</p>	<p>ごはん 豆腐ナゲット (鶏ひき肉 おから 絹豆腐 マヨネーズ) 小松菜の煮びたし (小松菜 人参 うすあげ) 大根のすまし汁 (大根 赤かまぼこ ねぎ) 以上児547Kcal 蛋白質24.7g 脂質17.9g 炭水化物99.9g 食塩2.0g 中半月 牛乳</p>	<p>ごはん 鮭とチーズの春巻き (春巻きの皮 さけ チーズ 大葉) 海藻めんサラダ (海藻めん きゅうり ハム 青じそドレッシング) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 たまねぎ 絹豆腐) 以上児466Kcal 蛋白質16.8g 脂質11.8g 炭水化物78.4g 食塩1.8g みかん 牛乳</p>	<p>天皇誕生日 (お休み)</p> <p>ごはん 鯖の塩焼き (鯖) 小松菜のおかか和え (小松菜 もやし 人参 かつお節) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも たまねぎ わかめ) 納豆 以上児506Kcal 蛋白質27.4g 脂質15.2g 炭水化物91.9g 食塩2.4g みかん 牛乳</p>
<p>朝のおやつ</p> <p>バナナ 牛乳</p> <p>3時のおやつ</p> <p>★まがりせんべい</p>	<p>★ホットケーキ 牛乳</p>	<p>★水ようかん</p>	<p>フルーツ杏仁プリン</p>
<p>27日(月)</p>	<p>28日(火)</p>	<p>都合により献立を変更させていただく場合がございます。 御手紙 承ください。 *ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。 *★印は手作りおやつです。 *栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。</p>	
<p>献立</p> <p>麻婆丼 (絹豆腐 豚ひき肉 干し椎茸 生姜 にんにく たまねぎ) カミカミサラダ (大豆 きゅうり じゃがいも チーズ 人参 白すりごま マヨネーズ) けんちん汁 (里芋 板こんにやく ごぼう 大根 ねぎ) みかん 以上児539Kcal 蛋白質24.3g 脂質14.6g 炭水化物76.8g 食塩2.2g ソファールヨーグルト</p>	<p>コッペパン 白菜のクリームシチュー (白菜 鶏肉 たまねぎ しめじ シチュールー 牛乳) ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー 人参 かつおぶし) オニオンリング (玉ねぎ たまご) 以上児802Kcal 蛋白質18.7g 脂質21.2g 炭水化物82.9g 食塩1.9g バナナ 牛乳</p>	<p>★天かすおにぎり チーズ</p>	
<p>朝のおやつ</p> <p>ソファールヨーグルト</p> <p>3時のおやつ</p> <p>ソファールヨーグルト(未満児はせんべい)</p>	<p>★天かすおにぎり チーズ</p>		