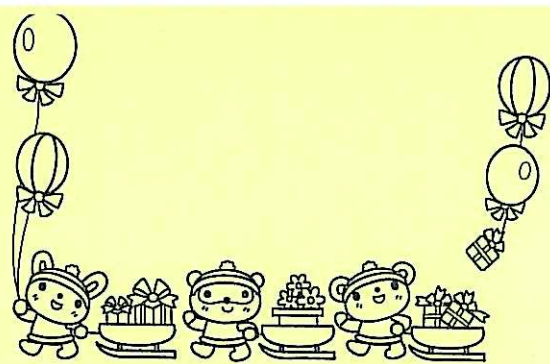




こんげつの よてい こんだてひょう

平成24年 2月分



日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(水)	松風焼き 青菜和え みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁		288	14.4	5.7	1.5
2(木)	金平ごぼう 厚焼き卵 八朔 ほうじ茶	焼き芋 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 かぶ汁		362	12.7	12.5	0.8
3(金)	スパゲティナポリタン レバーの甘煮 牛乳 みかん	なかよしプリン せんべい	バナナ	ご飯 牛乳		382	15.9	14.8	1.2
4(土)	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 りんご		せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		489	19.0	18.4	0.9
5(日)									
6(月)	むらくも汁 ささみのカレー風味揚げ バナナ	ドリンクヨーグルト 干し芋	たまごボーロ 牛乳	ご飯 青菜和え		387	26.2	10.2	1.8
7(火)	焼き魚 ひじきサラダ 金時煮豆 みかん ほうじ茶	おやつパン(玄米パン) 牛乳	りんごゼリー	ご飯 白菜汁		322	19.8	10.1	1.6
8(水)	チキンカツ キャベツ和え 伊予柑 ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 小松菜汁		335	15.8	9.8	1.6
9(木)	麻婆豆腐 半月卵 りんご ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		331	15.6	18.5	0.9
10(金)	☆焼きそば ウィンナー ポテトのチーズ焼き 野菜生活 みかん☆	せんべい ポップコーン スポロン	牛乳	お店屋さんごっこ		602	18.0	17.8	2.1
11(土)	建国記念の日								
12(日)									
13(月)	パンパキンシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 みかん	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスコ 牛乳	ご飯 漬け物		293	11.7	5.1	2.2
14(火)	さばの味噌煮 豆まめサラダ 伊予柑 ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯 かぶ汁		395	16.8	22.0	1.5
15(水)	焼き肉 ビーフソテー バナナ ほうじ茶	ビスケット 野菜生活	麩菓子 牛乳	ご飯 かき玉汁		315	12.3	12.3	1.6
16(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 八朔 ほうじ茶	せんべい 牛乳	プレーンヨーグルト	ご飯 青菜汁		292	13.4	12.4	1.8
17(金)	★お誕生日会 鬼さんハンバーグ 冬野菜 たっぷり汁 ヤクルト いちご★	アイスクリーム	Feウエハース 牛乳	ご飯 冬野菜たっぷり汁		497	18.2	14.5	1.5
18(土)	チョコサンド コーンチャウダー 麦茶 みかん	バナナ	せんべい 牛乳	チョコサンド チャウダー		451	8.6	16.2	0.7
19(日)									
20(月)	大豆ときのこのカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト 干し芋	アスパラガス ヤクルト	ご飯 牛乳		361	15.0	12.6	1.7
21(火)	ししゃも揚げ 土佐和え 伊予柑 ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	バナナ	ご飯 白菜汁		288	15.9	11.8	1.3
22(水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 みかん ほうじ茶	せんべい ジョア(プレーン)	たまごボーロ 牛乳	ご飯 大根汁		340	14.5	7.0	1.2
23(木)	じゃがいものひき肉煮 半月卵 バナナ ほうじ茶	Caウエハース 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁		361	15.5	11.7	1.1
24(金)	肉味噌うどん ミニおでん 牛乳 八朔	わかめおにぎり 野菜生活	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳		379	15.0	9.5	3.5
25(土)	エッグサンド 豆乳 プレーン みかん	りんごゼリー せんべい	ビスケット 牛乳	エッグサンド 豆乳		517	16.0	9.5	1.5
26(日)									
27(月)	青梗菜入り中華スープ 笹かま揚げ バナナ ヤクルト	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい 牛乳	ご飯 豚そぼろ		305	12.4	9.2	1.0
28(火)	まぐろの照り焼き カラフルサラダ みかん ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	ももゼリー	ご飯 豆腐汁		329	18.5	13.9	1.5
29(水)	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 八朔 ほうじ茶	ミルクプリン せんべい	ビスコ 牛乳	ご飯 青菜汁		351	14.5	18.2	1.0

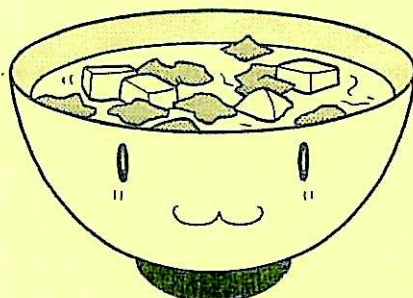
今月の目標



みんなで楽しく食事をしよう



寒い冬に ぴったり♡ みそ汁を飲みましょう



実たくさんで栄養アップ!

みそはいろいろな食材に合うので、野菜や大豆製品、魚介類など、さまざまな実のみそ汁を楽しむことができます。不足しがちな野菜もみそ汁にさえれば、より多く食べられます。

実は1種類だけでなく「だいこん+油揚げ」、「じゃがいも+わかめ」などほかの食材と組み合わせれば、取り合わせを楽しむだけでなく栄養を多くとることができます。

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園

