



こんげつの よてい こんだてひょう

平成27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(日)										
2(月)	けんちん汁 笹かま磯辺揚げ スウィーティ		ドリンクヨーグルト 干し芋	ビスケット 牛乳	ご飯 青菜和え		290	11.8	9.9	1.9
3(火)	焼き魚 まめまめサラダ りんご ほうじ茶		せんべい 牛乳	バナナ	ご飯 白菜汁	節分	350	18.1	15.9	1.0
4(水)	親子煮 きゃべつの塩昆布漬け 伊予柑 ほうじ茶		フルーツサンド 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁		331	13.6	15.5	1.4
5(木)	★キャラおにぎり 鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん たい焼き★		ポップコーン 菓子 ジョア(プレーン)	牛乳	お店やさんごっこ	お店屋さんごっこ	713	20.9	20.6	1.5
6(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 八朔		りんごゼリー せんべい	麩菓子 スポロン	ご飯 牛乳		362	14.0	16.7	1.0
7(土)	クリームサンド 青梗菜の中華ソテー 牛乳 オレンジ		バナナ	ミルクプリン	クリームサンド 牛乳		389	14.5	15.4	1.3
8(日)										
9(月)	かぼちゃシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 伊予柑		手作りヨーグルト するめ	ビスコ 牛乳	ご飯 二色そばろ		280	16.2	7.8	2.1
10(火)	カレイのムニエル トマトソースがけ ブロッコリーのおかか煮 みかん ほうじ茶		チョコチップケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 わかめ汁		310	14.5	12.6	1.3
11(水)	建国記念の日									
12(木)	すきやき風煮 半月卵 バナナ ほうじ茶		おやつパン(甘バター) 牛乳	クラッカー スポロン	ご飯 小松菜汁		349	16.4	15.2	1.0
13(金)	お誕生会★ 鬼さんハンバーグランチ 冬野菜スープ ミルミル いちご		アイスクリーム	麩菓子 牛乳	お楽しみ献立		547	19.2	15.5	1.8
14(土)	チョコサンド ミートソースグラタン 牛乳 りんご			せんべい フルーツジュース	チョコサンド 牛乳		485	15.5	21.4	1.4
15(日)										
16(月)	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん		ドリンクヨーグルト 干し芋	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		343	14.1	12.2	1.7
17(火)	鮭のちゃんちゃん焼き 紅白煮 バナナ ほうじ茶		せんべい スポロン	動物ビスケット 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		326	14.3	5.1	1.3
18(水)	ローストチキン マカロニサラダ 伊予柑 ほうじ茶		おやつパン(あんバター) 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 かき玉汁		374	15.1	20.2	1.1
19(木)	五目納豆 さつま芋の甘煮 りんご ほうじ茶		菜めしおにぎり 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 栄養麩汁		397	15.3	12.6	1.2
20(金)	卵とじそうめん 大根の煮物 牛乳 みかん		クラッカー チーズ ジョア(いちご)	バナナ	卵とじそうめん 牛乳		398	17.2	9.7	3.5
21(土)	野菜チーズサンド 豆乳 ブルーン バナナ		プリン せんべい	ビスコ 牛乳	野菜サンド 豆乳		569	18.1	23.8	1.7
22(日)										
23(月)	イタリアンスープ 鶏肉のさっぱり煮 みかん		手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 きゃべつ和え		281	16.1	13.6	2.2
24(火)	さばの味噌煮 水菜サラダ バナナ ほうじ茶		ポテトのチーズ焼き 気になる野菜	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 大根汁		270	15.2	10.3	1.9
25(水)	焼き肉 スタミナナムル 八朔 ほうじ茶		ワッフル 牛乳	バナナ	ご飯 豆腐汁		347	16.5	18.9	1.4
26(木)	肉じゃが煮 野菜のキッシュ みかん ほうじ茶		ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		360	15.6	15.4	1.4
27(金)	和風きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご		せんべい ヤクルト400	ももゼリー	ご飯 牛乳		382	16.2	11.4	1.4
28(土)	ソフトフランス ピーナッツサンド きんぴらごぼう 牛乳 伊予柑		バナナ	クラッカー スポロン	ピーナッツサンド 牛乳		519	19.4	19.0	1.3



今月の食育目標

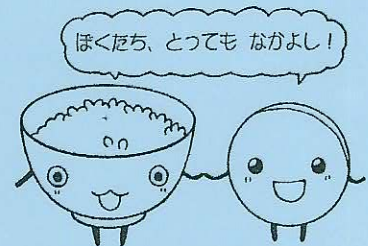


食事のマナーを守ろう

米と大豆を組み合わせて食べる

日本ではよく、ごはんのみそ汁や、ごはん
と納豆のように、米と大豆製品を組み合わせて
食べています。

実は、米と大豆はとても相性のよい食品で
す。米は大豆の、また、大豆は米の足りない
栄養素を、お互いに補い合ってくれるため
です。米と大豆と一緒に食べることで日本人
の食と健康を支えているのです。



ほくほく、とつても なかよし!

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。