予定献立表

令和5年度
2月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー358ｋcal
たんぱく質15.6g　脂質15.9g　食塩相当量1.5ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 木	味噌味肉豆腐　ごましらす　りんご ピーマン炒め　しめじかきたま汁	ごはん	しらす豆腐 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 牛乳　クレープ	
2 金	キーマカレー　ウインナー　ピクルス トマトと玉子のスープ　バナナ	カレーライス	洋風肉じゃが 人参だし煮	前 ヤクルト 後 ヨーグルト	節分ランチ 完全給食
3 土	お弁当交流デー	チャーハン	ほうれんそう甘煮 野菜スープ煮	前 牛乳 後 チーズ　おかし	お弁当交流デー
5 月	和風きのこハンバーグ　チョレギサラダ 厚揚げの味噌汁　みかん	ごはん	そぼろあんかけ キャベツだし煮	前 牛乳 後 牛乳　ゴマクッキー	
6 火	レバニラ炒め　春雨サラダ わかめとじゃがいも汁　キウイフルーツ	ごはん	レバー煮込み マッシュポテト	前 のむヨーグルト 後 りんごｊ　蒸しパン	
7 水	たらこスパゲッティー　ごぼうサラダ 白菜と肉団子のスープ　オレンジ	ごまロール	くたくたパスタ 野菜スープ煮	前 牛乳 後 牛乳　ポテトチップス	
8 木	納豆春巻き　野菜のうま煮　トマト わかめ汁　りんご	ごはん	トマト煮込み 納豆汁	前 牛乳 後 フルーツゼリー	
9 金	ほうれんそうカレー　コロコロサラダ 福神漬　ふわふわスープ　バナナ	カレーライス	ほうれんそう甘煮 じゃがいも味噌煮	前 ヤクルト 後 麦茶　豆天玉	
10 土	ミニメンチカツ　もやしナムル 中華そば　グレープフルーツ	ひじきおにぎり	キャベツだし煮 そぼろあんかけ	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
12 月	振替休日				
13 火	鮭の照り焼き　いんげんのベーコン炒め 大根菜の味噌汁　りんご	ごはん	鮭しょうゆ煮 味噌味豆腐	前 のむヨーグルト 後 牛乳　あんまん	
14 水	カニクリームコロッケ　トマトとささみのサラダ 野菜スープ　パイナップル	ごはん	ささ身トマト煮 野菜スープ煮	前 牛乳 後 バレンタインおやつ	おにぎりづくり 完全給食
15 木	酢豚　ひじきサラダ 体ポカポカ汁　キウイフルーツ	ごはん	人参だし煮 根菜の煮物	前 牛乳 後 カルピスポンチ	こもも参観日
16 金	ビーフカレー　三色ピクルス　福神漬 ビーンズスープ　オレンジ	カレーライス	肉じゃが風煮 大根煮	前 ヤクルト 後 ココア　ビスケット	
17 土	シューマイ　ほうれんそうのきのこ和え 長崎チャンポン　みかん	鮭おにぎり	くたくたうどん ほうれんそう甘煮	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
19 月	帆立フライ　ビーフン炒め わかめゴマスープ　ゼリー	ごはん	キャベツだし煮 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 牛乳　スティックパン	プレーパーク 完全給食
20 火	豚玉丼　焼魚(ほっけ)　ねばねばサラダ 白菜の味噌汁　りんご	ごはん	豚肉やわらか煮 ねばねば白菜	前 のむヨーグルト 後 ミルミル　せんべい	
21 水	ボロネーゼスパゲッティー　大根スープ エビとアボカドのサラダ　キウイフルーツ	ロールパン	大根みそ煮 くたくたパスタ	前 牛乳 後 フルーチェ	ばら参観日
22 木	八宝菜　さつまいもレモン煮 豆腐汁　グレープフルーツ	ごはん	さつまいも煮 野菜豆腐和え	前 牛乳 後 牛乳　人参ホットケーキ	
23 金	天皇誕生日				
24 土	イカの天ぷら　きゅうり中華漬け 肉みそうどん　パイナップル	ゆかりおにぎり	肉みそうどん かぼちゃ煮	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
26 月	鶏の味噌焼き　ほうれんそう磯辺和え すいとん汁　みかん	ごはん	鶏肉やわらか煮 ほうれんそう甘煮	前 牛乳 後 麦茶　ウインナーロール	
27 火	ししゃもフライ　ボリュームポテトサラダ えのきの変わり味噌汁　キウイフルーツ	ごはん	マッシュポテト 玉ねぎみそに	前 のむヨーグルト 後 牛乳　カナッペ	
28 水	★かぶとベーコンのクリームパスタ ブロッコリーサラダ　きのこスープ　りんご	スティックパン	くたくたパスタ ブロッコリーだし煮	前 牛乳 後 プリン	
29 木	鶏の唐揚げ　さつま芋の金平　ムース マカロニサラダ　ワンタンスープ	チュモッパ	鶏肉しょうゆ煮 さつまいも煮	前 牛乳 後 オレンジｊ　チーズ	誕生会 完全給食

【2月ご当地メニュー】　茨城県･･･納豆春巻き　　徳島県・・・豆天玉