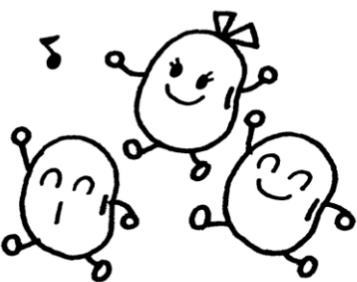
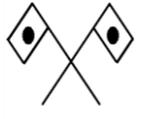
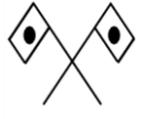


# 令和2年 2月 献立表 (幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	<p>今月は“節分”があります。読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、暦の上では「立春」を迎えます。“節分”の豆まきに使う大豆は、「畑の肉」と言われるほど、タンパク質を多く含み、体に良い栄養が沢山含まれています。そのままだけでなく、豆腐等の加工品からも積極的に摂取しましょう。</p> <p>《主に大豆に含まれる栄養》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンパク質: 体を作る大切な栄養素です</li> <li>・鉄: 貧血を防ぎます</li> <li>・カルシウム: 骨を丈夫にします</li> <li>・食物繊維: おなかの調子を整え、便秘を防ぎます</li> </ul> <p>《大豆からできている主な食べ物》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳・豆腐・油揚げ・がんも・高野豆腐・おからなどができます。</li> <li>・大豆を若い(青い)うちに収穫したものが枝豆です。</li> <li>・大豆から、みそ・醤油などの調味料が作られます。</li> <li>・納豆・もやし・きな粉も大豆製品です。</li> </ul>					1日(パン)
朝の間食						ビスケット・牛乳
昼食						ソース焼きそば 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと カニかまのサラダ かぶとコーンのスープ パイ
昼の間食						ふ菓子・ブルー 牛乳
園での1日 摂取カロリー						3歳未満児: 503kcal 3歳以上児: 425kcal
日	3日(ごはん)	4日(ごはん)	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(ごはん)	8日(パン)
朝の間食	クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳	かりんとう・豆乳	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	ポーロ・牛乳
昼食	鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 たこときゅうりの酢の物 もやしの味噌汁 黄桃	さばの味噌煮 八宝菜 ツナと人参のサラダ えのきと油揚げの味噌汁 オレンジ	鶏肉の トマトソースからめ 里芋といかの煮物 小松菜とえのきのお浸し 白菜の味噌汁 ブルー	あじの竜田揚げ 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草のごま和え 玉ねぎと ベーコンのスープ バナナ	豚肉とピーマンの 味噌炒め 高野豆腐と野菜の煮物 いかときゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁 りんご	わかめうどん ししゃも焼き 白花豆の煮物 きゅうりと ささ身のサラダ みかん
昼の間食	大学芋(手作り) スキムミルク	おからマフィン(手作り) スキムミルク	ココアクッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	豆腐入りみたらし団子(手作り) スキムミルク	サターアンダギー(手作り) スキムミルク	ミルクスティック レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児: 501kcal 3歳以上児: 398kcal	3歳未満児: 537kcal 3歳以上児: 450kcal	3歳未満児: 469kcal 3歳以上児: 303kcal	3歳未満児: 523kcal 3歳以上児: 410kcal	3歳未満児: 477kcal 3歳以上児: 371kcal	3歳未満児: 528kcal 3歳以上児: 435kcal
日	10日(ごはん)	11日	12日(ごはん)	13日	14日(ごはん)	15日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳		かりんとう・牛乳	クラッカー・豆乳	ポーロ・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	白身魚のムニエル 筑前煮 納豆サラダ うずら卵と わかめの澄まし汁 バナナ	  <b>建国記念日</b>	チキンハンバーグ 炒り豆腐 大根とカニかまのサラダ 里芋とわかめの味噌汁 ブルー	  <b>誕生日会</b>	鮭とほうれん草の 味噌マヨネーズ焼き 千切り大根の煮物 春雨とハムのサラダ なめこの味噌汁 みかん	ナポリタンスパゲッティ はんぺんフライ きゅうりと カニかまのサラダ きつねスープ 黄桃
昼の間食	フレンチトースト(手作り) スキムミルク	<b>建国記念日</b>	ねりくり(手作り) スキムミルク	メープルスナック・バナナ 飲むヨーグルト	黒ごまクッキー(手作り) スキムミルク	おこめリング ミニゼリー・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児: 542kcal 3歳以上児: 427kcal		3歳未満児: 464kcal 3歳以上児: 359kcal		3歳未満児: 464kcal 3歳以上児: 392kcal	3歳未満児: 508kcal 3歳以上児: 377kcal
日	17日(ごはん)	18日(ごはん)	19日(ごはん)	20日	21日(ごはん)	22日(パン)
朝の間食	クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳	ポーロ・豆乳	ふかし芋・牛乳	せんべい・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	松風焼き レバーとひじきの煮物 小松菜と かまぼこのごま和え 春雨と白菜のスープ オレンジ	あじフライ 牛肉と野菜の大和煮 きゅうりとハムのサラダ 豆腐とさんとう菜の 味噌汁 いちご	鶏肉のねぎ味噌焼き 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ 椎茸と厚揚げの味噌汁 黄桃	  <b>愛情弁当の日</b>	牛肉の柳川風煮 野菜のかき揚げ きゅうりと 玉ねぎの酢の物 そうめんの味噌汁 りんご	肉うどん 鮭の塩焼き さつま芋とちくわの 磯辺揚げ キャベツとツナのサラダ パイ
昼の間食	フライド小魚(手作り) スキムミルク	二色ういろ(手作り) スキムミルク	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	チーズまんじゅう(手作り) ヨーグルト(手作り)	ポテトピザ(手作り) スキムミルク	クラッカー・チーズ 牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児: 486kcal 3歳以上児: 382kcal	3歳未満児: 544kcal 3歳以上児: 451kcal	3歳未満児: 492kcal 3歳以上児: 400kcal	3歳未満児: 194kcal 3歳以上児: 163kcal	3歳未満児: 483kcal 3歳以上児: 368kcal	3歳未満児: 512kcal 3歳以上児: 393kcal
日	24日	25日(ごはん)	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(パン)
朝の間食		ポーロ・牛乳	クッキー・豆乳	かりんとう・牛乳	ウエハース・牛乳	ビスケット・牛乳
昼食	  <b>振替休日</b>	チンジャオロースー 千草焼き アスパラと きゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	鮭の味噌焼き 肉じゃが スパゲッティサラダ 厚揚げとしめじの味噌汁 バナナ	チキン南蛮 がんもどきの煮物 三色なます 里芋の味噌汁 みかん	さばの生姜煮 春雨と野菜の炒め物 大根葉の白和え さつま汁 りんご	焼きビーフン 鶏ささ身フライ きゅうりと コーンのサラダ 冬瓜のスープ ブルー
昼の間食	<b>振替休日</b>	きな粉ドーナツ(手作り) スキムミルク	大福もち(手作り) スキムミルク	スイートポテト(手作り) スキムミルク	甘食(手作り) ヨーグルト	ポップコーン・みかん 牛乳
園での1日 摂取カロリー		3歳未満児: 487kcal 3歳以上児: 384kcal	3歳未満児: 520kcal 3歳以上児: 404kcal	3歳未満児: 506kcal 3歳以上児: 397kcal	3歳未満児: 505kcal 3歳以上児: 422kcal	3歳未満児: 496kcal 3歳以上児: 375kcal

※ 朝の間食及び主食は、3歳未満児のみ、\*印は3歳以上児のみです。  
 ※ 献立表には載せていませんが盛り付け時は、キャベツ・ブロッコリー・トマト・枝豆・とうもろこし等を添え野菜として使用しています。  
 ※ 食材が業者の都合等で入荷せずメニューが変更になることがあります。  
 ※ 麦茶はお子さまがいつでも飲めるよう各クラスに準備してあります。麦茶用カップは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。