

| 日曜日               | 屋 食  | 3時               | 血や肉をつくるもの<br>糖質                | かや体温どぎるもの<br>糖質                      | 体の調子をよくするもの糖質                     | エネルギー<br>[kcal] |
|-------------------|--|------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1 土               | 牛丼、サラダ、みそ汁、ゼリー                               | お菓子              | 豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ                | ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ               | きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ     | 523             |
| 3 月               | じゃごごはん、たらの西京焼き、ひじきの炒り煮、すまし汁、豆乳プリン            | サッポロポテトBBQ味      | たら、しょうゆ、かつおだし、ひじき、わかめ、豆腐、みそ、豆乳 | ごはん、サラダ油、上白糖、フリンの茶、サッポロポテトBBQ味       | 枝豆、にんじん、たまねぎ                      | 498             |
| <b>☆お誕生日会☆</b>    |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 4 火               | 和風スパゲティ、青のりポテト、洋風スープ、いちごのショートケーキ             | ビルクル、黒ゴマきな粉蒸しパン☆ | しょうゆ、かつおだし、バター、ペコラ、青のり、ビルクル    | ハスタ、サラダ油、上白糖、ケチャップ、じゃがいも、ケーキ、蒸       | きのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい                | 472             |
| 5 水               | にんじんごはん、BBQチキン、あつやきたまご、おみそ汁、ぶどうゼリー           | セサミビスケット         | たまご、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、しょうゆ、かつおだし    | ごはん、サラダ油、上白糖、ぶどうゼリー、セサミビスケット         | にんじん、たまねぎ、はくさい                    | 798             |
| 6 木               | 食パン(ジャム付)、ボイルウィンナー、コールスロー、モグちゃんの野菜スープ、バナナ、牛乳 | フルーツパフェ☆         | 豚肉、ウインナー、牛乳、コンソメ               | 食パン、サラダ油、上白糖、ジャム、フルーツパフェ             | キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、はくさい、バナナ、黄桃缶  | 585             |
| 7 金               | 中華丼、きゅうりの中華和え、春雨スープ、オレンジ                     | ほしたべよ            | 豚肉、しょうゆ、中華、かつおだし               | ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、春雨、ほしたべよ            | たまねぎ、にんじん、ごま、しいたけ、きゅうり、ほうれん草、オレンジ | 405             |
| 8 土               | ごはん、ハンバーグ、サラダ、みそ汁、ゼリー                        | お菓子              | 豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ                | ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ               | きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ     | 580             |
| 10 月              | ごはん、さばのみそ煮、和風サラダ、おみそ汁、りんごゼリー                 | きなこおかし           | さば、みそ、かつおだし、豆腐、わかめ             | ごはん、サラダ油、上白糖、りんごゼリー、きなこおかし           | アロカ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ               | 689             |
| <b>建国記念の日</b>     |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 12 水              | とり天丼、きんぴらごぼう、すまし汁、オレンジ                       | ポテコ              | とり天、のり、しょうゆ、かつおだし、厚揚げ          | サラダ油、上白糖、ごま、ポテコ                      | ごぼう、にんじん、たまねぎ、ごま、オレンジ             | 494             |
| 13 木              | ロールパン、ハートのコロッケ、コールスロー、コーンスープ、バナナ、牛乳          | なめしおにぎり☆         | コロッケ、ソース、牛乳、コンソメ               | ロールパン、サラダ油、上白糖、エッグクア、ごま、菜飯の茶         | キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ                 | 746             |
| 14 金              | ごはん、マーボー豆腐、三色ナムル、中華スープ、ハートのプリン               | 源氏パイ             | 鶏ひき肉、豆腐、みそ、しょうゆ、かつおだし          | ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、プリン、パイ              | たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、たまねぎ        | 639             |
| 15 土              | 食パン、野菜コロッケ、サラダ、スープ、ゼリー                       | お菓子              | 豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ                | ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ               | きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ     | 528             |
| 17 月              | いろいろやさいごはん、鮭のごまだれ焼き、ひじきの炒り煮、おみそ汁、ぶどうゼリー      | ハッピーターン          | 鮭、ごま、しょうゆ、ひじき、とうふ、みそ           | ごはん、サラダ油、上白糖、ぶどうゼリー、ハッピーターン          | 野菜ごはんの茶、はくさい、ほうれん草                | 694             |
| <b>☆ケーキバイキング☆</b> |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 18 火              | わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草のおかか和え                      | 大学芋☆             | しょうゆ、めんつゆ、わかめ、ぎょうざ、かつおだし       | うどん、サラダ油、上白糖、大学芋                     | ほうれん草、にんじん                        | 410             |
| 19 水              | ごはん、かごますのかりん揚げ、7'ロウリーの塩昆布和え、おみそ汁、オレンジ        | かっぱえびせん          | かごます、塩昆布、みそ、わかめ、かつおだし          | サラダ油、上白糖、ごま、かっぱえびせん                  | アロカ、キャベツ、にんじん、だいこん、オレンジ           | 506             |
| 20 木              | ハヤシライス、マカロニサラダ、りんご、ミルメークココア牛乳                | いちごクレープ☆         | ハヤシブレイク、豚肉、ミルメークココア牛乳          | サラダ油、上白糖、ごま、マカロニ、いちごクレープ             | たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、人参、コーン          | 570             |
| 21 金              | なめしごはん、にくじゃが、れんこんのごまマヨサラダ、おみそ汁、ぼんかん          | 黒糖かりんとうドーナツ      | 豚肉、ごま、油揚げ、わかめ、かつおだし、しょうゆ       | ごはん、サラダ油、上白糖、ごま、れんこん、エッグクア、ドー        | にんじん、たまねぎ、ぼんかん                    | 651             |
| 22 土              | やきそば、ぎょうざ、サラダ、中華スープ、ゼリー                      | お菓子              | 豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ                | ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ               | きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ     | 673             |
| <b>天皇誕生日 振替休日</b> |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 23 日              |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 24 月              |  |                  |                                |                                      |                                   |                 |
| 25 火              | ごはん、ハンバーグ、ツナポテトサラダ、もぐちゃんのおやさい豚汁、いちごゼリー       | きなこ揚げパン☆         | はんぱーく、ソース、豚肉、豆腐、しょうゆ、かつおだし     | サラダ油、上白糖、ごま、さといも、じゃがいも、ロールパン、きな粉、ゼリー | きゅうり、にんじん、ながねぎ、だいこん               | 628             |
| 26 水              | ごはん、ご当地唐揚げ、白菜のうめおかか和え、おみそ汁、オレンジ              | たべっこどうぶつ         | 鶏肉、タレ、みそ、しょうゆ、いとかつお、かつおだし      | ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ                | 梅、はくさい、ほうれん草、にんじん、オレンジ            | 419             |
| 27 木              | けんちんうどん、とりつくね、和風サラダ、りんご                      | たこやき☆            | 豚肉、かつおだし、めんつゆ、しょうゆ、つくね         | うどん、サラダ油、上白糖、たこやき                    | ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんご               | 553             |
| 28 金              | チャーハン、春巻き、パンパンジーサラダ、中華スープ、フルーチェ              | お菓子              | たまご、挽肉、春巻き、ささみ、牛乳              | ごはん、サラダ油、上白糖、お菓子、フルーチェ               | ほうれん草、キャベツ、にんじん、ごま、たまねぎ           | 520             |



★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。

★乳児午前おやつは0、1のみです。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。



2月はまだまだ寒さが厳しいですが、体を温めるメニューを中心に、栄養バランスの取れた給食を提供しています。

今月は節分やケーキバイキング、バレンタインデーなどの行事が盛りだくさん！行事にちなんだ楽しいメニューも予定しています。お楽しみに☆

冬の時期は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。給食では、免疫力を高めるビタミン豊富な食材を意識して取り入れています。白菜や大根、にんじんなど、体を温める根菜類を多く使用したメニューで、寒さに負けない体づくりをサポートします。

また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

