

# 2月 予定献立

2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)		2月4日(土)					
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 ゴボウサラダ フルーツ *ごはん		#野菜スティック 魚の黄金焼 焼き豚サラダ 白菜のスープ フルーツ *ごはん		#ジョア オニバーク 菜の花和え 野菜スープ フルーツ *ごはん		#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん					
麦茶 ふもち		牛乳 ロールケーキ		牛乳 鬼まんじゅう							
エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 181 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g					
2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)		2月11日(土)	
#牛乳・お菓子 肉じゃが レーズンサラダ ヤクルト *ごはん		#野菜スティック 焼き魚 おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん		#フルーツ 五目煮 華風サラダ すまし汁 フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん		#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ フルーツ *ごはん		建国記念の日	
牛乳 カップケーキ		牛乳 あべかわマカロニ		牛乳 ピザトースト		麦茶 ごまだれだんご		牛乳 せんべい			
エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 355 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 344 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 181 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	
2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)		2月18日(土)	
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ ひじきドレッシング サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん		#フルーツ サバのみそ煮 ごま和え 白菜とうすあげの みそ汁 フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 イタリアンフライ えのきとツナの おろし和え ポパイスープ フルーツ *ごはん		#野菜スティック おでん ハムマリネ ふりかけ フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん		#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
牛乳 ジャムサンド		牛乳 ミニドック		牛乳 蒸しカステラ		麦茶 ヨーグルトケーキ		牛乳 サツマイモかりんとう			
エネルギー 382 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 367 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 219 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	
2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)		2月25日(土)	
#フルーツ すき焼き風煮 三色ナムル ヤクルト *ごはん		#牛乳・お菓子 【 <b>ごはん いりません</b> 】 エビピラフ 中華風サラダ 野菜とベーコンの スープ みかんゼリー ジョア		#野菜スティック 魚の竜田揚げ ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん		天皇誕生日		#野菜スティック カレーライス(ポーク) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん		#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
牛乳 クッキー		牛乳 ホットケーキ		牛乳 ホットケーキ				牛乳 もも缶ヨーグルト			
エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 207 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	
2月27日(月)		2月28日(火)		<div data-bbox="577 1798 1453 1980" data-label="Complex-Block" style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">&lt; 食育目標 &gt;</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">バランスの良い食事でごさにつけられない体づくり</p> </div>							
#牛乳・お菓子 肉豆腐 ミックスサラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん		#野菜スティック 魚フライ 野菜とコーンの 玉子炒め 中華スープ フルーツ *ごはん									
麦茶 パウンドケーキ		牛乳 ツナサンド									
エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 382 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g									

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、\*はプラスメニューです。)