

## 2月 予定献立

### ◀ 食育目標 ▶

バランスの良い食事で  
寒さに負けない体づくり

2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)
#フルーツ 魚フライ 野菜とコーンの玉子炒め ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック オニバーク 菜の花和え あさりのみそ汁 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
牛乳 カップケーキ エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 鬼まんじゅう エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)
#フルーツ キャベツのみそスープ煮 ゴボウサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ しめじ和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス(ホーク) ミックスサラダ 幼児牛乳 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 中華スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ おでん 三色ナムル ふりかけ 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 スイートポテト エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 ふもち エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g	桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 347 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 クッキー エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
振替休日	#牛乳・お菓子 すき焼き風煮 ハムマリネ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 焼き豚サラダ 呉汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 大豆五目煮 ひじきドレッシング サラダ すまし汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 ミニドック エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 377 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 365 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ 大根サラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ サバのみそ煮 ごま和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック (ごはん いりません) エビピラフ 華風サラダ 野菜とベーコンのスープ りんごゼリー ショア	天皇誕生日	#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
エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 蒸しカステラ エネルギー 339 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)		
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 レーズンサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き おひたし きのこのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 中華風サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の黄金焼き 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		
牛乳 せんべい エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 サツマイモかりんとう エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g		