

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 (土) #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 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)
#牛乳・お菓子 オニ牛丼 ミックスサラダ 呉汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚 (ブリ) 三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き ごま酢和え すまし汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ エビのクリーム煮 キャベツとパインのサラダ ポパイ納豆 フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 鬼まんじゅう エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ビザトースト エネルギー 373 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 クッキー エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 スイートポテト エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)
#野菜スティック イタリアンフライ 大根サラダ 中華スープ ヤクルト *ごはん	建国記念の日	#牛乳・お菓子 すき焼き風煮 レーズンサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ サバの塩焼き えのきとツナのおろし和え 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 大豆五目煮 ハムマリネ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 蒸しカステラ エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ミニドック エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.5 g
2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 ゴボウサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ おでん 焼き豚サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き 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	#野菜スティック カレーライス (ボーク) シルバーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ しめじ和え 白菜のスープ 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
牛乳 せんべい エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 388 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g	フルーツポンチ エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 397 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	
振替休日	#フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ツナサラダ ふりかけ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 (カラスカレイ) 野菜とコーンの玉子炒め かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ 華風サラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サバのみそ煮 ひじきドレッシング サラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	
	麦茶 きなこだんご エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 さつま芋かりんとう エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g	