

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2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
#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 オニ牛丼 ミックスサラダ 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚(ぶり) ほうれん草の 庄内麩和え 若布スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 大豆五目煮 ハムマリネ 白菜とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ 華風サラダ ポパイスープ 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 ミニドック エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 鬼まんじゅう エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 クッキー エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.6 g	
2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
#牛乳・お菓子 肉豆腐 えのきとツナの おろし和え ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚フライ ごま和え 白菜のスープ フルーツ *ごはん	建国記念の日	#牛乳・お菓子 カレーライス(ポーク) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 野菜とベーコンの スープ 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 蒸しカステラ エネルギー 335 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 きなこだんご エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g		桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	
2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
#フルーツ おでん 三色ナムル 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) ひじきドレッシング サラダ 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ 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	#フルーツ 肉じゃが 中華風サラダ 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 大根とうす揚げの 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
麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 サツマイモかりんとう エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 せんべい エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ホットドック エネルギー 374 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	
2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
天皇誕生日	#牛乳・お菓子 すき焼き風煮 ゴボウサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 おひたし 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ 焼き豚サラダ 小女子佃煮 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 ピザトースト エネルギー 366 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 329 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	麦茶 ふもち エネルギー 363 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.7 g	
					エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g