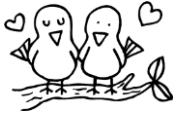
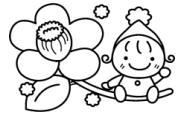


令和6年度



# 2月献立予定表



しもごう保育所

日	曜日	献立名					おやつ	
		主菜	副菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	土						牛乳・ミニスナック	
3	月	煮魚	スパゲティサラダ	ざくざく煮	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナケーキ
4	火	クリームシチュー	青菜とかまぼこ和え・ふりかけ	コンソメスープ	いちご	ごはん	牛乳	ほうじ茶・お好み焼き
5	水	親子丼	三色きんぴら	白菜みそ汁	はるか	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
6	木	キャベツのみそ炒め	ちくわのマヨネーズ和え	もやしみそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
7	金	煮込みハンバーグ	大根かにかま	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉もちスナック
8	土						牛乳・ミニスナック	
10	月	豚丼	白菜の浅漬け	野菜スープ	はるか	ごはん	牛乳	牛乳・オレンジマフィン
11	火	建国記念日						
12	水	チキンカツ	春雨とキャベツの中華和え	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
13	木	スキム春巻き	ホタテサラダ	白菜みそ汁	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
14	金	 <b>手作り弁当</b> 					牛乳	牛乳・クッキー
15	土						牛乳・ミニスナック	
17	月	ハヤシライス	コールスローサラダ	コンソメスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナサンド
18	火	五目納豆	大根サラダ	もやしみそ汁	いよかん	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
19	水	野菜炒め	カニ風味サラダ	じゃが芋みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・みたらし団子
20	木	白身魚の風味揚げ	春雨サラダ	肉うどん	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
21	金	スパゲティミートソース	キャベツサラダ	玉ねぎスープ	りんご	スパゲティ	牛乳	牛乳・クリームパン
22	土						牛乳・ミニスナック	
24	月	振替休日						
25	火	ポークカレー	大根と水菜サラダ	しめじスープ	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
26	水	里芋のそぼろ煮	ツナサラダ	白菜みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
27	木	マーボ豆腐	小松菜おかかマヨ	中華スープ	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリージャムパン
28	金	 たけのご飯・お吸い物 鶏肉のから揚げ・フレンチサラダ ケーキ・いちご 					牛乳	牛乳・ミニスナック

14(金) … 手作り弁当の日です。  
 お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。

21(金) … スパゲティが主食となります  
 ウエットティッシュだけ持たせてください。

28(金) … お誕生日会です。  
 ウエットティッシュだけ持たせてください。

※都合により献立が変更になる場合があります。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (212μg)	128 μg	カルシウム (257mg)	170 mg
エネルギー (390kcal)	325 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.25 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.3 mg
たんぱく質 (15g)	14.5 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.29 g	食物繊維 (3.3g)	3.3 g
脂 質 (13g)	12.6 g	ビタミンC (22mg)	21 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.7 g