



# 2月予定献立

平成31年 2月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
				<b>1(節分会)</b> 大豆じゃこごはん すまし汁 塩唐揚げ しもつかれ グレープフルーツ  牛乳・マンナ 麦茶・ミニ恵方巻き	<b>2</b> 五目うま煮 味噌汁 ミートボール 野菜サラダ みかん缶  牛乳・ハーベスト
<b>4</b> 黒糖パン 野菜スープ マカロニグラタン コールスローサラダ バナナ  麦茶・たまごボーロ 牛乳・ライスオムレツ	<b>5(園内発表会)</b> ドライカレー もやしのスープ ナゲット 海藻サラダ ゼリー  麦茶・かっぱえびせん 牛乳・お麩のかりんとう	<b>6</b> ごはん かきたま汁 サバの柚子味噌焼き 肉野菜炒め 青菜のおひたし いちご  麦茶・キャラメルコーン 飲むヨーグルト・プリッツ	<b>7(祖父母会)</b> お弁当の日   麦茶・野菜スナック 牛乳・コーンフレーク	<b>8</b> 焼きそば コンソメスープ たまご焼き 野菜サラダ ヨーグルト  麦茶・チーズあられ 牛乳・バームクーヘン	<b>9(発表会)</b>   麦茶・かっぱえびせん
<b>11</b> 振替休日   麦茶・プチゼリー 牛乳・チジミ	<b>12</b> ミートソーススパゲティ 野菜スープ ジャーマンポテト フレンチサラダ バナナ  麦茶・ビーノ 牛乳・ビスケット	<b>13(誕生会)</b> バターピラフ コンソメスープ エビフライ ミニトマト 花野菜サラダ プリンアラモード  麦茶・チーズ 牛乳・手作りチョコ	<b>14</b> ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー ツナサラダ グレープフルーツ  麦茶・カルケット 牛乳・ポップコーン	<b>15</b> ごはん 味噌汁 カジキのバーベキューソース じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え オレンジ  麦茶・おととと	<b>16(きりん組懇談会)</b> ごはん・納豆 味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 青菜のおひたし ヨーグルト  麦茶・ソフトせんべい
<b>18</b> レーズンパン コンソメスープ ポークビーンズ 野菜サラダ バナナ  牛乳・アンパンマンビスケット 麦茶・わかめおにぎり	<b>19</b> カレーうどん 麦茶 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ いちご  麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・りんごとチーズのケーキ	<b>20</b> ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 炒り豆腐 小松菜の磯和え オレンジ  麦茶・抹茶クッキー	<b>21(音体教室)</b> ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き 切昆布の煮物 ほうれん草のおひたし フルーツヨーグルト  麦茶・わかめせん 牛乳・お好み焼き	<b>22(避難訓練)</b> ハヤシライス 野菜スープ ミニドッグ コールスローサラダ キウイ  	<b>23</b> マーボー井 中華スープ シューマイ 野菜サラダ もも缶  
<b>25</b> 三色丼 なめこ汁 野菜とがんもの煮物 キャベツのおかか和え キウイ  麦茶・プチダン 牛乳・マシュマロおこし	<b>26</b> ごはん たまごスープ ポークチャップ 粉ふきいも 野菜スティック バナナ  麦茶・ウエハース 牛乳・黒糖蒸しパン	<b>27</b> 肉味噌ラーメン 麦茶 ウインナーのチーズ焼き 野菜サラダ ヨーグルト  麦茶・ビスコ 牛乳・せんべい	<b>28(交通安全教室)</b> 鶏ごぼうごはん すまし汁 スナックレバー 菜の花のごま和え グレープフルーツ  麦茶・わかめせん 牛乳・お好み焼き		

(1ヶ月の目標値 平日)  
 3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)  
 3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー  
 470kcal  
 580kcal

たんぱく質  
 17.0g  
 22.0g

脂肪  
 13.0g  
 17.0g

塩分  
 2.0g  
 2.4g

