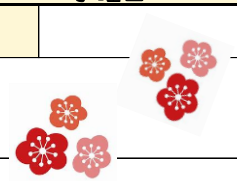
2024年

2月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3
昼食				御飯、おでん、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、オレンジ	☆節分メニュー☆ 鬼ごはん、いわしのフライ、マカロニサラダ、すまし汁、りんご	ビビンバ丼、海藻サラダ、スープ、バナナ
午後				牛乳、ミニアメリカンドッグ	牛乳、恵方ロール	麦茶、かっぱえびせん
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10
昼食	御飯（麦入り）、すき焼き風煮、もやしと人参のごま和え、味噌汁、オレンジ	鶏五目御飯、白菜とカニカマの酢の物、里芋田楽、味噌汁、りんご	五目焼きそば、しゅうまい、もやしのカレーナムル、スープ、バナナ	御飯、たらの磯辺焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁、オレンジ	食パン（ブルーベリージャム）、チキントマトソテー、ベーコンサラダ、スープ、りんご	３色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、スコーン	牛乳、きな粉揚げパン	牛乳、スティッククラッカー	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、ビスケット
午前	12	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17
昼食	振替休日	御飯、れんこんのはさみ焼き、ほうれん草の海苔和え、味噌汁、りんご	♡バレンタインメニュー♡ ミートソーススパゲティ、ハートコロッケ、ハートのサラダ、スープ、バナナ	御飯、鯖のねぎしょうゆ焼き、小松菜と厚揚げの和え物、味噌汁、オレンジ	ロールパン、ポークビーンズ、昆布サラダ、スープ、りんご	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、じゃが揚げ餃子	牛乳、ココアカップケーキ	牛乳、スイートポテトケーキ	牛乳、しらす御飯	麦茶、甘辛しょうゆせんべい
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	24
昼食	ハヤシライス、シルバーサラダ、じゃがいものコンソメ煮、オレンジ	鶏肉の甘酢丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁、りんご	野菜たっぷり味噌煮うどん、チキンナゲット、さつまいもの甘煮、バナナ	☆郷土料理～北海道～☆ 御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、甘辛揚げ大豆、どさんこ汁、オレンジ	天皇誕生日	タラの蒲焼丼、小松菜の和え物、豚汁、バナナ
午後	牛乳、かぼちゃホットケーキ	牛乳、人参ドーナツ	牛乳、ガーリックトースト	牛乳、ニラチヂミ		麦茶、キャラメルコーン
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳		
昼食	御飯（麦入り）、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、味噌汁、オレンジ	御飯、レバーの南蛮漬け、切干大根の煮物、味噌汁、りんご	鶏白湯風ラーメン、さつま揚げのごまマヨ和え、根菜ソテー、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の梅唐揚げ、豚しゃぶサラダ、味噌汁、フルーツポンチ		
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、メープルソフトクッキー	牛乳、フレンチトースト風	牛乳、豆乳ヨーグルトパウンドケーキ		

※献立は材料により変更になる場合があります。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。
今年の恵方巻の方角は東北東です。おやつの恵方ロールはみんなで東北東を向いて食べる予定です！お楽しみに☺

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	569	23.1	18.9	305	2.5	382	0.37	0.49	31	4.4	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	107	109	129	133	114	213	128	148	182	105	111
3才未満児	459	19.5	14.7	197	3	268	0.3	0.32	24	3.6	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	89	96	102	89	143	156	107	100	141	88	94

栄養士