

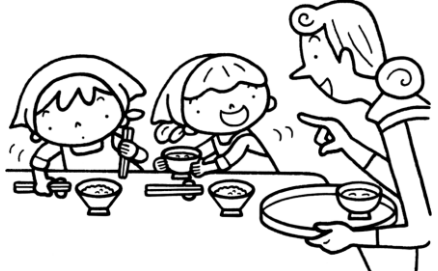


2022年 2月 献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	牛乳、ビスケット	牛乳、塩せんべい	牛乳、ポーロ	牛乳、ウエハース	牛乳、塩せんべい
昼食		1	2	3 節分	4
		御飯、みそ汁（かぼちゃ・油あげ）、ローストチキン、はるさめの酢の物、プチゼリー	コッパン、はくさい豆乳スープ、チリコンカン、かぼちゃのチーズ焼き、バナナ	御飯、けんちん汁、たらのから揚げ、キャベツとちくわのサラダ、パン缶	御飯、みそ汁（豆腐・なめこ）、豚肉の生姜炒め、ブロッコリーのゴマおかか和え、プチゼリー
午後		麦茶、シュガートースト	麦茶、おにぎり（わかめ）	麦茶、りんごケーキ	麦茶、フルーツヨーグルト
	7	8	9	10	11 建国記念日
昼食	御飯、すまし汁（えのき・わかめ）、さわらのみそ照り焼き、切干大根の煮物、みかん缶	キーマカレー、さつまいもサラダ、フルーツキャロットゼリー	御飯、みそ汁（もやし・ニラ）、たらの漬かけ焼き、白菜と油揚げの煮浸し、もも缶	サンドイッチ（ハム・チーズ・ジャム）、ポトフ、バナナ	
午後	麦茶、にんじんおやき	麦茶、黒糖蒸しパン	麦茶、お好み焼き	麦茶、おにぎり（わかめ）	
	14 お誕生会	15	16	17	18
昼食	ビビンバ丼、ビーフンサラダ、お誕生会デザート	御飯、みそ汁（だいこん・えのき）、ホキの磯辺焼き、きゅうりの酢の物（みかん）、プチゼリー	御飯、みそ汁（豆腐・たまねぎ）、肉団子と野菜のホクホク煮、白菜のおかか和え、パン缶	ロールパン、たまごニラのスープ、鶏のチーズパン粉焼き、ほうれん草とコーンのソテー、バナナ	御飯、みそ汁（豆腐・こまつな）、カレイの煮つけ、ポテトサラダ、プチゼリー
午後	麦茶、大学かぼちゃ	麦茶、チャーハン（しらす・ひじき）	麦茶、シベリア風	麦茶、ゴマ塩おにぎり	麦茶、ボンデケーショ
	21	22	23 天皇誕生日	24	25
昼食	御飯、みそ汁（油揚げ・かぶ）、さばの塩焼き、五目豆、もも缶	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、肉じゃが、ブロッコリーとシラスの和え物、プチゼリー		ナポリタン、カリフラワーのハムサラダ、バナナ	御飯、みそ汁（じゃが芋・水菜）、れんこん入りつくね、小松菜と竹輪のごまあえ、プチゼリー
午後	麦茶、スイートポテト	麦茶、きな粉マカロニ		麦茶、すいとん汁	麦茶、イチゴクリームサンド
	28	<div data-bbox="459 1489 1484 1870" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">家庭でできる簡単食育</p> <p style="text-align: center;">配膳・かたづけを</p> <p>食への関心をはくむ上で大切なことの一つが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。このときに正しいお皿の並べ方も伝えていきます。できるようであれば、ごはんや汁ものをよそってもらうのもいいでしょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら食器洗いにもチャレンジしてみましょう。</p>  </div>			
昼食	御飯、みそ汁（かぼちゃ・小松菜）、あじのさっぱり甘酢ソース、卵の花、プチゼリー				
午後	麦茶、キャロットケーキ				



	3才未満児	3才以上児
エネルギー (k cal)	441	522
タンパク質 (g)	16.4	20.7
脂質 (g)	12.9	15.5
食塩 (g)	1.2	1.5