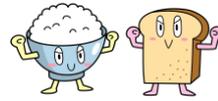




2月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	金	クッキー 麦茶	ご飯 いわしのかば焼き 冬の焼き野菜 みそ汁(チンゲン菜・えのき) りんご	ジャムサンド 牛乳
2	土	卵ボーロ 麦茶	カレー風味のトマトライス キャベツとツナのサラダ オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
4	月	チーズ 麦茶	鶏肉と小松菜のクリーム丼 ブロッコリーと人参のおかか 和え スープ(もやし・コーン) バナナ	蒸し芋 牛乳
5	火	小魚チップス 麦茶	ご飯 さわらの野菜レモン蒸し 凍り豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・青菜) みかん	大学かぼちゃ 牛乳
6	水	ビスケット 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁(はくさい・わかめ) キウイフルーツ	お好み焼き 牛乳
7	木	せんべい 麦茶	パン 鶏肉の竜田揚げ はるさめサラダ 野菜スープ デコポン	おにぎり(鮭) 牛乳
8	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁(だいこん・えのき) りんご	豆腐団子(野菜) 牛乳
9	土	ウエハース 麦茶	スパゲティー(ツナ・トマト) ポトフ オレンジ	クリームパン 牛乳
12	火	卵ボーロ 麦茶	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ゆでブロッコリー みそ汁(切干し・里芋) みかん	焼きいも 牛乳
13	水	小魚チップス 麦茶	ご飯 さばのトマト煮 粉ふき芋 はるさめスープ(青菜・にんじん) バナナ	豆乳みかんババロア風 牛乳
14	木	ビスケット 麦茶	パン 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ともやしの塩 ごま和え かぼちゃの豆乳煮 りんご	おにぎり(じゃこおかか) 牛乳
15	金	チーズ 麦茶	ご飯 豆腐旨煮椀(はくさい) 厚焼き卵 きんぴらごぼ う いやかん	焼きビーフン 牛乳
16	土	クッキー 麦茶	牛肉のみそ丼 かき玉汁(みつば) キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
18	月	せんべい 麦茶	わかめ御飯 鶏肉と野菜の甘煮煮 豆腐みそ汁(あげ) バナナ	野菜もち(かぼちゃ) 牛乳
19	火	ウエハース 麦茶	ご飯 焼きがんもどきのあんかけ キャベツの酢の物 みそ汁(豚肉・もやし) オレンジ	おからドーナツ 牛乳
20	水	ドリンクヨーグルト	ご飯 大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草とえのき茸のお浸 し みそ汁(つぶし大豆・たまねぎ) りんご	キャロットゼリー 牛乳
21	木	小魚チップス 麦茶	パン サーモン豆乳シチュー かぶときゅうりのサラダ みかん	おさかなごはん 牛乳
22	金	チーズ 麦茶	ご飯 豆腐の青菜そぼろかけ ベイクド里芋 みそ汁(かぼちゃ・切干し) いやかん	蒸しパン 牛乳
23	土	卵ボーロ 麦茶	きつねうどん 鶏肉とれんこん煮 キウイフルーツ	たいやき 牛乳
25	月	チーズ 麦茶	ご飯 さわらとごぼうの煮つけ チンゲン菜のしらすサラ ダ みそ汁(さといも・わかめ) みかん	キャロットケーキ 牛乳
26	火	せんべい 麦茶	さけの香り丼(菜飯・ごま) 炒り豆腐(ひじき) みそ汁(だいこん・なめこ) りんご	れんこんチップ 牛乳
27	水	クッキー 麦茶	ご飯 八宝菜 蒸し芋 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) みかん	かぼちゃかん 牛乳
28	木	ドリンクヨーグルト	パン ミートローフ 人参の甘煮(ブロッコリー) コーンスープ バナナ	菜飯(小松菜) 牛乳

※献立は変更になる場合があります。

「健康な食事」を楽しむために大切な事

①主食・主菜・副菜をそろえる

子どもにとって毎日の食事は「食べる教材」です。いろいろな教材に出会うためには、季節の食材を使った料理を食べるの一番。

②穏やかな食環境をつくる

③楽しい会話をする

五感(味覚、視覚、嗅覚、触覚、聴覚)を意識して、食べて感じたことを楽しく表現することがポイントです。



今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
512kcal	18.2g
脂質	食塩相当量
15.9g	1.6g