

にじいろ・おひさま保育園2月献立表（幼児食）

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>献立のポイント「小松菜」 小松菜は、ミネラル、ビタミン類などが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。皮膚や粘膜の保護、免疫力の向上などに役立つβカロテン、貧血予防効果のある鉄、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムにおいてはほうれん草よりも含有量が高いです。今月は子ども達の好きなおやつにも取り入れてみました。くせが少なくいろいろな料理に使えますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。</p> <p>旬の食材：鮭、白菜、大根、ブロッコリー、小松菜、デコボン</p> <p>※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。 ※おやつにカミカミおやつ(煮干し、するめ、こんぶなど)を提供することがあります。 ※カルシウム・鉄が摂取できるおやつ（✿のマーク）を取り入れています。</p>											
1		2		3		4		5		6	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
さばの塩焼き	ミレービスケット	おにっころライス	星っこ(せんべい)	弁当日							
白菜の和え物		ほうれん草のあえ物									
かぼちゃのみそ汁		麩のすまし汁									
バナナ		グレープフルーツ									
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
★豆乳もち		ロールサンド		こめ棒くん							
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉のケチャップ焼き	にんじんパン	肉じゃが	ふりのみそ照り焼き	牛肉と白菜のうま煮	カレーうどん	ミートスパゲティ	親子丼	豚肉と野菜の炒め物	さわらの煮つけ	ほうれん草のお浸し	鶏肉と大根の照り煮
キャベツの磯和え	たらから揚げ	キャベツのごま和え	★切干大根のカミカミサラダ	ふろふき大根	プロッコリーおかマヨ和え	じゃが芋のツナ煮	ほうれんそうのお浸し	ごま酢和え	きんぴらごぼう	なめこのみそ汁	★ごまみそプロッコリー
切り干し大根としょうがのみそ汁	マカロニサラダ	豆腐の味噌汁	のっぺい汁	とろろ昆布のすまし汁	りんご	牛乳	なめこのみそ汁	わかめスープ	さつまいものみそ汁	グレープフルーツ	なすのすまし汁
グレープフルーツ	コンソメスープ	オレンジ	バナナ	デコボン	りんご	牛乳	グレープフルーツ	オレンジ	りんご	牛乳	なすのすまし汁
牛乳	りんご	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	なすのすまし汁
肉まん	番茶	和風スパゲティ	オレンジゼリー	★じゃがいもお焼き	塩昆布おにぎり	わかめおにぎり	チーズケーキ	サムゲタン風ごはん	ココア蒸しパン	チーズケーキ	スティックパイ
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<p style="text-align: center;"><b>振替休日</b></p>											
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉と大根の照り煮	豚肉と野菜の炒め物	さわらの煮つけ	ほうれん草のお浸し	★牛肉と蓮根の炒め物	そばろ納豆ごはん	キャベツの和え物	鶏肉と大根の照り煮	ほうれん草パン	★八宝菜	鯖の竜田焼き	鶏肉と大根の照り煮
★ごまみそプロッコリー	ごま酢和え	きんぴらごぼう	なめこのみそ汁	納豆和え	キャベツの和え物	キャベツの和え物	なすのすまし汁	ほうれん草パン	はるさめサラダ	切干大根の旨煮	★ごまみそプロッコリー
なすのすまし汁	わかめスープ	さつまいものみそ汁	グレープフルーツ	油揚げのすまし汁	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	中華スープ	じゃがいものみそ汁	なすのすまし汁
グレープフルーツ	オレンジ	りんご	牛乳	デコボン	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	デコボン	バナナ	なすのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	牛乳	牛乳	なすのすまし汁
スティックパイ	サムゲタン風ごはん	ココア蒸しパン	チーズケーキ	にんじんおかかおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	スティックパイ	ごはん	焼きそば	のり巻きおにぎり	スティックパイ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉と大根の照り煮	豚肉と野菜の炒め物	さわらの煮つけ	ほうれん草のお浸し	★牛肉と蓮根の炒め物	そばろ納豆ごはん	キャベツの和え物	なすのすまし汁	ほうれん草パン	★八宝菜	鯖の竜田焼き	鶏肉と大根の照り煮
★ごまみそプロッコリー	ごま酢和え	きんぴらごぼう	なめこのみそ汁	納豆和え	キャベツの和え物	キャベツの和え物	なすのすまし汁	ごはん	はるさめサラダ	切干大根の旨煮	★ごまみそプロッコリー
なすのすまし汁	わかめスープ	さつまいものみそ汁	グレープフルーツ	油揚げのすまし汁	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	中華スープ	じゃがいものみそ汁	なすのすまし汁
グレープフルーツ	オレンジ	りんご	牛乳	デコボン	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	デコボン	バナナ	なすのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	なすのすまし汁	ごはん	牛乳	牛乳	なすのすまし汁
スティックパイ	サムゲタン風ごはん	ココア蒸しパン	チーズケーキ	にんじんおかかおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	スティックパイ	ごはん	焼きそば	のり巻きおにぎり	スティックパイ
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
ごはん	ごはん	わかめうどん	ポリポリ野菜	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏肉の甘辛ソース	納豆麻婆	ポリポリ野菜	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ひじきの煮物	★小松菜の和え物	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
キャベツのみそ汁	すまし汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
グレープフルーツ	りんご	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さつまいもの蒸し饅頭	★カルシウムたっぷり！チーストースト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さつまいもの蒸し饅頭	★カルシウムたっぷり！チーストースト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

