

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>																																					
5		6		7		8		9		10																											
ごはん	鶏肉のケチャップ焼き	キャベツの磯和え	切り干し大根としょうがのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	肉まん	ごはん	にんじんパン	たらのから揚げ	マカロニサラダ	コンソメスープ	りんご	牛乳	牛乳	オレンジゼリー	ごはん	ふりのみそ照り焼き	★切干大根のカミカミサラダ	のっぺい汁	バナナ	牛乳	オレンジゼリー	ごはん	牛肉と白菜のうま煮	ふろふき大根	とろろ昆布のすまし汁	デコボン	牛乳	★じゃがいもお焼き	カレーうどん	プロックリーおかマヨ和え	りんご	牛乳	塩昆布おにぎり			
12		13		14		15		16		17																											
★振替休日★		ごはん	豚肉と野菜の炒め物	ごま酢和え	わかめスープ	オレンジ	牛乳	サムゲタン風ごはん	ごはん	豚肉と野菜の炒め物	ごま酢和え	わかめスープ	オレンジ	牛乳	サムゲタン風ごはん	ごはん	親子丼	ほうれんそうのお浸し	なめこのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	チーズケーキ	ごはん	★牛肉と蓮根の炒め物	納豆和え	油揚げのすまし汁	デコボン	牛乳	にんじんおからおにぎり	ミートスパゲティ	じゃが芋のツナ煮	りんご	牛乳	わかめおにぎり			
19		20		21		22		23		24																											
ごはん	鶏肉と大根の照り煮	★ごまみそプロックリー	なすのすまし汁	グレープフルーツ	牛乳	スティックパイ	ごはん	ほうれん草パン	鮭のふわふわ焼き	コールスローサラダ	トマトオニオンスープ	りんご	牛乳	★鶏そぼろおにぎり	ごはん	★八宝菜	はるさめサラダ	中華スープ	デコボン	牛乳	焼きそば	ごはん	鯖の竜田焼き	切干大根の旨煮	じゃがいものみそ汁	バナナ	牛乳	のり巻きおにぎり	天皇誕生日		そぼろ納豆ごはん	キャベツの和え物	牛乳	オレンジ	きなこせんべい		
26		27		28		29																															
ごはん	鶏肉の甘辛ソース	ひじきの煮物	キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	さつまいもの蒸し饅頭	ごはん	納豆麻婆	★小松菜の和え物	すまし汁	りんご	牛乳	★カルシウムたっぷり！チーストースト	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	ごはん	ぶりのみぞれかけ	豆苗サラダ	ほうれんそうのみそ汁	デコボン	牛乳	ピーンと野菜のソテー							

