


2月の予定献立

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土	
カゼに負けない体づくり 寒くなると体力も低下し、ビタミン不足でカゼをひきやすくなります。体を温める食事、体に熱を蓄える食事をとりましょう。 大根、かぶ、ねぎ、にんじんなど冬野菜が良いです。積極的にとって、カゼに負けない体づくりを！ (食べもの文化編集部 参照)			1 五目ちゃんぽん 春雨ソテー ブルーン 牛乳 せんべい	2 節分集会 おにさんコロック 大豆サラダ コンソメスープ パイン缶 牛乳 ポップおこし	3 マーボー豆腐 中華サラダ 黄桃缶 牛乳 クッキー	
5 厚焼き卵 切干大根の煮物 ブルーン 牛乳 きなこ団子	6 からあげ フレンチサラダ わかめスープ みかん缶 牛乳 ビスケット	7 メカジキの味噌焼き 高野豆腐の 野菜あんかけ 黄桃缶 牛乳 焼きそば	8 食育の日(すみれ組) はんぺんの ハムチーズサンド マッシュポテト ひじきのカレー炒め キウイ 牛乳 クッキー	9 ハヤシライス じゃこサラダ パナナ 牛乳 せんべい	10 肉団子の中華煮 ツナの和え物 パイン缶 牛乳 ビスケット	
12 振替休日 	13 鮭のパン粉焼き コーンソテー 昆布の煮物 ブルーン 牛乳 ドーナツ	14 つくね焼き ミントマト ほうれん草の胡麻和え パイン缶 牛乳 ココア蒸しパン	15 チャンブル 韓国風サラダ みかん缶 牛乳 せんべい	16 ことりお誕生会 (完全給食の日) 白ごはんなし ときわは白ごはん持参で 下記の献立となっております。 八宝菜 きんぴらごぼう 牛乳 黄桃缶 クッキー	給食はお休み 17日 保育参観のため 24日 ことり保育園にて 行事のため ご理解ください 	
19 鶏肉のホワイト煮 ベーコンポテト パナナ 牛乳 クッキー	20 かにかまの卵とじ ホイコーロー キウイ 牛乳 せんべい	21 グラタン 三色和え パイン缶 麦茶 煮込みうどん	22 白身魚の煮付け 野菜炒め みかん缶 牛乳 ビスケット	23 ときわお誕生会 (完全給食の日) 白ごはんなし ことりは白ごはん持参で 下記の献立となっております。 八宝菜 きんぴらごぼう 牛乳 黄桃缶 クッキー		
26 チキンカレー ナムル パナナ 牛乳 たら焼き	27 揚げしゅうまい おかか和え れんこんサラダ ブルーン 牛乳 せんべい	28 さばの漬け焼き ミックスベジタブル ひじきの煮物 黄桃缶 麦茶 ヨーグルト	ちゅうりっぷ、もも組保護者の方へ きなこ団子代用のお知らせ 2月5日(月)団子には、白玉粉を 使用しているため、マカロニきなこを提供します。 たんぼ組の保護者の方へ きなこ団子提供のお知らせ 初めてのため喉に詰まらない大きさにして提供します。			節分のいわれ 現在は立春の前日のことを 「節分」とよんでいます。 本来は季節の変わり目のことで 年に4回あります。

2月のお誕生会

<2月23日(金)>

ツナごはん
 ウィンナー
 和風サラダ
 野菜スープ
 キウイ
 牛乳
 フレンチトースト

ちゅうりっぷ組、もも組

たんぼ組の

午前のおやつと主食

月	牛乳	せんべい	ごはん
火	牛乳	ビスケット	ごはん
水	牛乳	クッキー	ごはん
木	牛乳	せんべい	ごはん
金	牛乳	ビスケット	ごはん
土	牛乳	クッキー	ごはん

2月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	513kcal (500kcal)	20.2g (20.0g)	15.0g (14.9g)	1.6g (1.5g)
以上児	415kcal (375kcal)	21.9g (20.0g)	17.5g (17.0g)	2.1g (2.1g)

◆()内は目標値になります。
 未満児は給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
 の栄養価で、以上児は給食(主菜・副菜のみ)と
 午後のおやつ()の栄養価になります。

担当: 池田