

社会福祉法人 東京児童協会
 昭和こども園
 令和6年度2月(如月)献立

2月の目標:感謝して食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:550kcal

	月	火	水	木	金	土
昼食						1
3時						ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト 若布おにぎり 牛乳 エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.4g 炭水化物 84.2g
	3	4			7	8
昼食	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 デコボン	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ バナナ	 みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いよかん	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル ヨーグルト	そばろ井 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー
3時	鬼まんじゅう 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶	卵と若布の春雨スープ 麦茶	オレンジマフィン ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.3g 炭水化物 90g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.7g 炭水化物 82.4g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 12.7g 脂質 6.7g 炭水化物 73.6g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.2g 炭水化物 81.7g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.3g 炭水化物 83.3g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.6g 炭水化物 99g
	10	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ かぶとなめこの味噌汁 フルーツゼリー		麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ バナナ	鶏ときのこの和風スパゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ぼかぼか生姜スープ ヨーグルト	菜飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 デコボン	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	かぶの葉ふりかけの混ぜご飯 麦茶		お麩ラスク 牛乳	チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	若布おにぎり 牛乳
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.6g 炭水化物 76.5g		エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.7g 炭水化物 67.5g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.9g 炭水化物 67.1g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.1g 炭水化物 73.7g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.4g 炭水化物 84.2g
	17	18	19	誕生会	21	22
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 デコボン	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ バナナ	ミックスピラフ 鶏肉のガーリックソテー キャベツのコールスローサラダ カリフラワーポタージュ きらきらみかんゼリー	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル ヨーグルト	そばろ井 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー
3時	人参とチーズのおやき 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	卵と若布の春雨スープ 麦茶	カップケーキ ホットティー	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.7g 炭水化物 82.4g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 29.1g 脂質 20.2g 炭水化物 88.9g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.1g 炭水化物 74.9g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15g 炭水化物 84.4g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.3g 炭水化物 83.3g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.6g 炭水化物 99g
	24	25	26	27	28	
昼食		ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ バナナ	鶏ときのこの和風スパゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ぼかぼか生姜スープ ヨーグルト	菜飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 デコボン	
3時		かぶの葉ふりかけの混ぜご飯 麦茶	お麩ラスク 牛乳	チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	
		エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.9g 炭水化物 87.1g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.7g 炭水化物 67.5g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.9g 炭水化物 67.1g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.1g 炭水化物 73.7g	