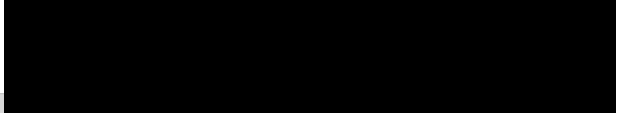


<献立表>

東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
令和6年度2月（如月）献立

2月の目標：感謝して食べよう



	月	火	水			1
昼食 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 547 kcal 蛋白質2.5 g 脂質 15.0 g 炭水化4.2 g
	3	4	5	6	7	8
			野菜の日			幼児大きくなった会
昼食 3時	ご飯 鮭の塩焼き 付)レモン 金平カレーごぼう 豚汁 フルーツゼリー チーズケーキ風トースト ヨーグルトドリンク エネルギー 543 kcal 蛋白質6.6 g 脂質 9.4 g 炭水化1.5 g	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 人参とチーズのおやき 麦茶 エネルギー 566 kcal 蛋白質2.6 g 脂質 17.7 g 炭水化2.4 g	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ベイザンヌスープ パナナ お麩ラスク 牛乳 エネルギー 515 kcal 蛋白質7.0 g 脂質 14.7 g 炭水化5.0 g	胚芽ご飯 鱈の柚子マヨ焼き みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いやかん オレンジマフィン ヨーグルトドリンク エネルギー 517 kcal 蛋白質2.8 g 脂質 11.7 g 炭水化2.9 g	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 切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶 エネルギー 504 kcal 蛋白質2.3 g 脂質 11.2 g 炭水化3.3 g	そぼろ丼 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 おかかおにぎり 牛乳 エネルギー 607 kcal 蛋白質1.9 g 脂質 15.4 g 炭水化9.1 g
	10	11	12	13	14	15
昼食 3時	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 さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 エネルギー 534 kcal 蛋白質8.9 g 脂質 16.8 g 炭水化2.9 g		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 パナナ あったかワタンスープ 麦茶 エネルギー 463 kcal 蛋白質0.2 g 脂質 17.5 g 炭水化7.7 g	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 チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 437 kcal 蛋白質1.0 g 脂質 11.0 g 炭水化7.1 g	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 メロンパン ヨーグルトドリンク エネルギー 497 kcal 蛋白質2.3 g 脂質 6.7 g 炭水化6.5 g	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 547 kcal 蛋白質2.5 g 脂質 15.0 g 炭水化4.2 g
	17	18	19	20	21	22
	野菜の日	お楽しみ献立				
昼食 3時	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ベイザンヌスープ パナナ お麩ラスク 牛乳 エネルギー 515 kcal 蛋白質7.0 g 脂質 14.7 g 炭水化5.0 g	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 人参とチーズのおやき 麦茶 エネルギー 566 kcal 蛋白質2.6 g 脂質 17.7 g 炭水化2.4 g	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 アップルパイ ホットティー エネルギー 557 kcal 蛋白質9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化7.1 g	胚芽ご飯 鱈の柚子マヨ焼き みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いやかん オレンジマフィン ヨーグルトドリンク エネルギー 517 kcal 蛋白質2.8 g 脂質 11.7 g 炭水化2.9 g	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 切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶 エネルギー 504 kcal 蛋白質2.3 g 脂質 11.2 g 炭水化3.3 g	そぼろ丼 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 おかかおにぎり 牛乳 エネルギー 607 kcal 蛋白質1.9 g 脂質 15.4 g 炭水化9.1 g
	24	25	26	27	28	
昼食 3時		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 さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 エネルギー 534 kcal 蛋白質8.9 g 脂質 16.8 g 炭水化2.9 g	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 パナナ あったかワタンスープ 麦茶 エネルギー 463 kcal 蛋白質0.2 g 脂質 17.5 g 炭水化7.7 g	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 チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 437 kcal 蛋白質1.0 g 脂質 11.0 g 炭水化7.1 g	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 メロンパン ヨーグルトドリンク エネルギー 538 kcal 蛋白質2.7 g 脂質 6.7 g 炭水化6.5 g	