

2024/2/8 訂正

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和5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：548kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
風食				ロールパン マカロニときのこのグラタン かぶとブロッコリーの温野菜 ベーコンと玉ねぎのスープ はっさく	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご	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 ヨーグルト
おやつ				豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	鬼のパンツクッキー(プレーン&黒ゴマ) 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
	5	6	7	8	9	10
風食	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 デコボン	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 ヨーグルト	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ほうれん草と生姜のスープ バナナ	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め 温野菜の和風サラダ 白菜としめじの味噌汁 ヨーグルト→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 フルーツゼリー	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったかワンタンスープ 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	肉まん 牛乳	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 548 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 80.4 g	I補† - 405 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 59.1 g	I補† - 589 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 106.1 g	I補† - 620 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 80.7 g	I補† - 619 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 100.8 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.0 g
風食		12	13	14	15	16
風食		ご飯 鱈のチーズ焼き 紅心甘大根サラダ～みかんだressing～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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 いよかん→ヨーグルト	カレーピラフ エビフライ ポテトサラダ ほうれん草ポタージュ きらきらみかんゼリー	鯛の蒲焼き丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	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 ヨーグルト
おやつ		オレンジマフィン 牛乳	チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶	いちごパイ 牛乳	チーズベーグル ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I補† - 515 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 662 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 103.1 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 90.3 g	
風食	19	20	21	22	23	24
風食	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 デコボン	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 ヨーグルト	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ほうれん草と生姜のスープ バナナ	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め 温野菜の和風サラダ 白菜としめじの味噌汁 ヨーグルト→いよかん		ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったかワンタンスープ 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	肉まん 牛乳		塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 548 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 80.4 g	I補† - 405 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 59.1 g	I補† - 589 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 106.1 g	I補† - 620 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 80.7 g		I補† - 506 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.0 g
風食	26	27	28	29		
風食	ロールパン マカロニときのこのグラタン かぶとブロッコリーの温野菜 ベーコンと玉ねぎのスープ はっさく	ご飯 鱈のチーズ焼き 紅心甘大根サラダ～みかんだressing～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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 いよかん→ヨーグルト	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 みかん		
おやつ	豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚	オレンジマフィン 牛乳	チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳		
	I補† - 531 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 70.2 g	I補† - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I補† - 515 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 521 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 83.6 g		