

社会福祉法人 東京児童協会
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
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、540kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
風食						
3時						
5		6	7	8	9	10
風食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 いよかん	大根菜飯 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 フルーツゼリー	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 デコボン	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	カレーライス（月組クッキング） 冬野菜の甘酢漬け ほうれん草と生姜のスープ バナナ	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜のお浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったか肉団子スープ 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
I補†	572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補† 420 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 72.0 g	I補† 516 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 75.3 g	I補† 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g	I補† 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補† 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g
12		13	14	15	16	17
風食		ご飯 鱈のチーズ焼き 紅心大根サラダ～柑橘ドレッシング～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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 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	カレーフラフ エビフライ ポテトサラダ ほうれん草のポタージュ みかんゼリー	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
3時		きな粉マフィン 牛乳	チーズおほかおにぎり 小魚 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	いちごパイ 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
I補†	504 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 73.2 g	I補† 522 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補† 477 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g	I補† 580 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 87.2 g	I補† 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 90.3 g	
19		20	21	22	23	24
風食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 いよかん	大根菜飯 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 フルーツゼリー	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		ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜のお浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったか肉団子スープ 麦茶	チーズケーキ風トースト 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†	572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補† 420 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 72.0 g	I補† 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補† 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g		I補† 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g
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 紅心大根サラダ～柑橘ドレッシング～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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 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		
3時	豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	チーズおほかおにぎり 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† 504 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 73.2 g	I補† 522 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補† 477 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g		