

ひらがなのツリーほいくえん
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：549kcal

	月	火	水	木 1（節分献立）	金 2	土 3（大きくなった会）
昼食						
おやつ						
	5	6	7	8	9	10
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 いよかん	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	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	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	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補給 - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I補給 - 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g	I補給 - 516 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 75.3 g	I補給 - 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g
振替休日	12	13	14	15（お楽しみ献立）	16	17
昼食		ご飯 鯖のチーズ焼き 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	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	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I補給 - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補給 - 585 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 85.6 g	I補給 - 527 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 87.2 g	I補給 - 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 90.3 g	
天皇誕生日	19	20	21	22	23	24
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 いよかん	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	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶		塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補給 - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I補給 - 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g		I補給 - 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g
麦ごはん	26	27	28	29		
昼食	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 鯖のチーズ焼き 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		
おやつ	豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	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補給 - 531 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 70.2 g	I補給 - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I補給 - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補給 - 477 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g		