

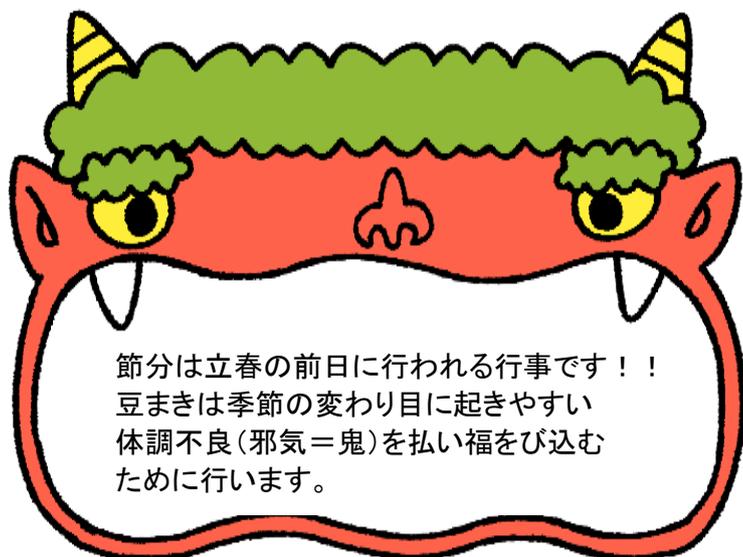
2月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん ブロッコリーのツナ和え いよかん	揚げせんべい 牛乳
2	金	ジュース	ごはん	鬼カレー 野菜スープ オレンジ	節分のり巻き お茶
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 のり汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
6	火	ゼリー	パン	ハムカツ かぶのスープ バナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
7	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁 りんご	ヨーグルト クラッカー
8	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ いよかん	きなこトースト 牛乳
9	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 青菜の味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	えびのケチャップ煮 わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日			建国記念の日	
12	月			振替休日	
13	火	ゼリー	ごはん	豆腐のあんかけ さつま汁 バナナ	カステラ 牛乳
14	水	せんべい	ごはん	さばのごま焼き けんちん汁 りんご	ホットドッグ 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん	わかさぎのから揚げ 白菜の炒り煮 いよかん	ラスク バナナ 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	ドライカレー 野菜スープ オレンジ	さつまいものバター焼き 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 のり汁 オレンジ	ごまケーキ 牛乳
20	火	ゼリー	パン	ハムカツ かぶのスープ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
21	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁 りんご	ピザトースト 牛乳
22	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ いよかん	スイートパンプキン 牛乳
23	金			天皇誕生日	
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	えびのケチャップ煮 わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ さつま汁 オレンジ	シュガーパイ 牛乳
27	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	カレー丼 お茶
28	水	せんべい	ごはん	さばのごま焼き けんちん汁 りんご	パン格拉タン 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん	わかさぎのから揚げ 白菜の炒り煮 いよかん	みたらし団子 お茶

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	559	21.2	20.2	1.8
3才以上児	594	22.3	22.2	2



食育活動

2日 のり巻き作り 3歳以上児クラス

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

