

令和7年度

2月 献立表

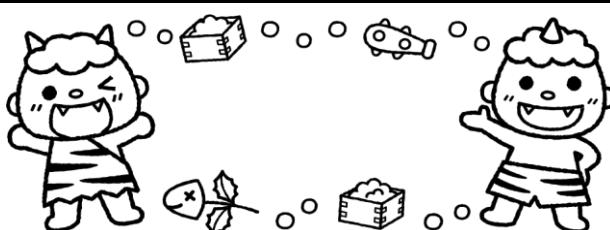
女塚保育園

今月の目標

しっかり摂ろう野菜・果物！！

上段:1,2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより	
2 牛乳、クッキー 焼きうどん 水菜のフレーク和え みかん 豆腐とわかめの澄まし汁 牛乳、さつまいも餅	豆乳、小魚せんべい 鬼ご飯(チキンライス) コールスローサラダ いちご かぶとベーコンのスープ 牛乳、恵方ロールパン	牛乳、ビスケット ご飯 魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 りんご 豚肉と白菜の味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ	豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) マカロニシチュー キャロットサラダ バナナ 小魚 麦茶、醤油おにぎり、スルメ	牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 筑前煮 もやしの胡麻酢和え いちご 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、すいとん汁	牛乳、クラッカー 豚みそ炒め丼 ごぼうときゅうりの中華和え りんご もやしスープ 牛乳、ココアクッキー	節分 【いわれ】 現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春、立夏、立秋、立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。 	
9 牛乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き 五目きんぴら蓮根 ミニトマト みかん 茄子と油揚げの味噌汁 牛乳、そうめんチャンプルー	豆乳、クラッcker 塩野菜ラーメン パンパンジーサラダ バナナ 小魚 牛乳、すりりんごマフィン	11 建国記念の日	12 歯科検診	牛乳、塩せんべい バターロール 鶏肉のトマトソース煮 カラフルサラダ バナナ マッシュルームスープ 牛乳、青のりビスケット	牛乳、ビスケット ポークビーンズライス 小松菜サラダ いちご 大根スープ 牛乳、バナナスコーン		
16 牛乳、クラッcker スパゲティーナポリタン カリフラワーサラダ バナナ チキンスープ 牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	豆乳、小魚せんべい ゆかりご飯 豆腐の落とし揚げ ごぼうと水菜の和え物 りんご のっぺい汁 牛乳、ふかし芋	18 牛乳、ビスケット カレーライス レーズンサラダ オレンジ 小魚 牛乳、にゅうめん	19 誕生日会	豆乳、カルシウムせんべい バターロール ハンバーグ(マーマレードソース) 千切りレタス マセドンサラダ いちご コーンクリームスープ 牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、塩せんべい ご飯 ぶり大根 ほうれん草の白和え ミニトマト みかん 豚肉とエリンギのスープ 麦茶、あずき蒸しパン 牛乳、おかかチャーハン	牛乳、クッキー 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーの卵のサラダ バナナ 小魚 牛乳、おかかチャーハン	大豆の栄養 畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。
23 天皇誕生日	豆乳、塩せんべい かき玉うどん 揚げポール煮 小松菜の和え物 バナナ 小魚 牛乳、メープルきな粉トースト	24 牛乳、ビスケット 和風チャーハン 切り干し大根のサラダ いちご ワンタンスープ 牛乳、野菜ブリツツ	25 牛乳、ビスケット バターロール 茄子とベーコンのグラタン フレンチサラダ りんご キノコスープ 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	豆乳、小魚せんべい バターロール 茄子とベーコンのグラタン フレンチサラダ りんご キノコスープ 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	牛乳、クラッcker ご飯 鮭のパン粉焼き 青梗菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、長ネギのお好み焼き 麦茶、五平餅ご飯	牛乳、カルシウムせんべい ボロネーゼ風パスタ 白菜とツナのサラダ いちご ほうれん草のミルクスープ 麦茶、五平餅ご飯	リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。 ★大豆の注目の成分★ <イソフラボン> ポリフェノールの仲間で骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果



※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー594kcal タンパク質23.2g 3歳未満児/エネルギー505kcal タンパク質19.7g