30年度

2月の献立

栄養士　鶴田

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	金	ご飯　豚汁　コーンクリームコロッケ 厚揚げとこんにゃく煮　納豆	黄桃缶	451 14.8	13.4 1.5
4	月	ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き　肉じゃが　小松菜ののり和え	ミルクゼリー	451 21.6	14.1 1.9
5	火	豚丼　さつま汁　キャベツサラダ	イチゴヨーグルト	474 17.4	14.2 1.6
6	水	ご飯　コンソメスープ　コロッケ　スパサラダ　チーズ	シュークリーム	445 12.5	16.5 1.6
7	木	ポークカレーライス　豆腐とレタスのスープ スパゲッティーサラダ	みかん缶	426 13.0	11.3 1.9
8	金	ご飯　すまし汁　豚肉の生姜焼き　五色和え　かぼちゃの甘煮	フルーツポンチ	457 16.5	14.4 1.2
11	月	建国記念の日			
12	火	焼きそば　けんちん汁　大根サラダ	白桃缶	424 17.5	15.9 1.9
13	水	ご飯　ワンタンスープ　ほっけの照り焼き さつま芋のミルク煮　小松菜のお浸し	りんご	424 15.2	8.6 1.5
14	木	ご飯　野菜スープ　鶏肉のゴマみそ焼き コーンバター　ジャーマンポテト	フルーチェ	406 17.3	9.4 1.5
15	金	ご飯　味噌汁　鶏つくね　五色和え　筑前煮	オレンジ	451 19.8	13.9 1.7
18	月	食パン　スティックパン　ミネストローネ　オムレツ キャベツとコーンのサラダ	乳酸菌飲料	465 19.4	13.3 1.8
19	火	鮭ご飯　すまし汁　鶏肉のから揚げ　ひじき煮 ほうれん草のゴマ和え	フルーツヨーグルト	430 18.7	14.4 2.0
20	水	チキンライス　野菜スープ　スクランブルエッグ コロコロサラダ	黄桃缶	453 16.1	14.7 1.7
21	木	ご飯　中華スープ　マーボー豆腐　ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ	バナナ	406 14.5	9.3 2.0
22	金	ご飯　そうめんスープ　鯖の味噌煮　切り干し大根煮 トマトサラダ	みかん缶	461 15.8	15.2 1.9
25	月	パンプキンカレーライス　豆腐とレタスのスープ ひじきマヨサラダ	フルーツポンチ	383 11.4	7.7 2.1
26	火	けんちんうどん　白菜の煮びたし　さつま芋とりんご煮	ババロア	445 17.2	9.6 1.9
27	水	かつ丼　なめこ汁　ミモザサラダ	イチゴヨーグルト	468 15.3	12.8 2.1
28	木	ご飯　コンソメスープ　鶏肉のトマト煮　フライドポテト 温野菜	りんごジュース	388 14.9	8.7 1.4
			2月平均	437 16.3	12.5 1.7

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつなど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンＡやビタミンＣなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。３～５歳児の１日の食事は、主食：ごはんなら３～４杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら３皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら１本程度、副菜：野菜料理４皿程度、果物：みかんなら１～２個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。