

めぐみ幼稚園

園ターク

日	曜	献立	主 な 材 料			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	ごはん 厚焼き卵 小松菜の煮浸し	カリカリチキンソテー スナップえんどう プチゼリー	とりもも 厚焼き卵 油揚げ	ごはん 小麦粉 油 プチゼリー	スナップえんどう 小松菜 なめこ ゆで 人参
4	水	食パン 8枚切 ミニオムレツ フルーツ缶詰(みかん)	ポークチャップ もやしの和風サラダ	豚小間 <small>ミンパルオムレツ</small> カットわかめ 乾 かつお節	食パン いちごジャム 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ グリンピース もやし 人参 みかん 缶
5	木	ごはん チンゲン菜のソテー フルーツ缶詰(パイン)	はんぺんフライ 切干大根の炒り煮	はんぺん 卵 ベーコン 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 小麦粉 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ エリンギ 人参 切り干し大根 乾 パイン 缶
6	金	ごはん カレー炒め フルーツ缶詰(黄桃)	鶏の天麩羅 ドレッシング和え	鶏天 1kg ツナ缶	ごはん 油	キャベツ たまねぎ 人参 ブロッコリー コーン 黄桃缶
9	月	ごはん スナップえんどう プチゼリー	鶏肉のから揚げ 刻み昆布の炒り煮	若鶏唐揚げ 刻み昆布 油揚げ	ごはん 油 砂糖 プチゼリー	スナップえんどう 人参
12	木	カレーライス フルーツ缶詰(白桃)	ごま和え	豚小間 牛乳 油揚げ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。 もやし にら 干びよう
13	金	【バレンタイン行事食】 手作りのハンバーグ ごぼうのサラダ	ごはん スパソテー ポテト バレンタインデザート	豚肉 干ひじき 	ごはん 油 スマググティ スマイルポテト 砂糖	にんにく ごぼうサラダ 人参 コーン
16	月	ごはん ほうれん草のソテー さつまいもの甘煮	魚のムニエル 春巻き フルーツ缶詰(黄桃)	 生鮭 春巻き	ごはん 香辛ミックスパン粉 油 さつまいも 砂糖	ほうれん草 たまねぎ 黄桃缶
18	水	ごはん コーンのソテー ポテトサラダ	ハムエッグフライ 豆腐ナゲット チーズ	ハムエッグフライ 豆腐ナゲット ブロセスチーズ	ごはん 油 ポテトサラダ じゃがいも	コーン たまねぎ 人参
19	木	ごはん アスパラのソテー 高野豆腐の含め煮	チキンカツ 添えもの チーズ	チキンカツ <small>おしろい粉 つまみ揚げ</small> 高野豆腐 乾 ブロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	グアスパラ たまねぎ 人参
20	金	ごはん ブロッコリー プチゼリー	鶏肉のトマト煮 わかめサラダ	とりもも カットわかめ 乾	ごはん 油 砂糖 プチゼリー	玉ねぎ ブロッコリー はくさい 人参 コーン
25	水	焼きそば ウインナー デザート	ウインナー	豚小間 ウインナー	蒸し中華めん 油 お菓子	キャベツ 人参 ブロッコリー
26	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ(みかん)	スタミナ焼き さつま芋のサラダ	豚小間 <small>ちくわ磯辺天ぷら</small>	ごはん 油 ニューさつま芋サラダ さつまいも	たまねぎ キャベツ 人参 干ぶどう みかん
27	金	ごはん 野菜炒め ひじきの炒り煮	鶏肉のパン粉焼き 添えもの プチゼリー	とりもも かまぼこ 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 香辛ミックスパン粉 油 砂糖 プチゼリー	キャベツ たまねぎ 人参

今月のテーマ:寒さに負けない体をつくろう

2月は一年の中でも特に寒さが厳しい季節です。寒い時期を元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。栄養バランスのよい食事を心がけ、体の中からぽかぽか温まりましょう。

体を温める食べ物

- ・だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼうなどの根菜類
- ・みそ汁、スープ、煮物などの温かい料理

栄養成分(1カ月平均)
エネルギー 380kcal
タンパク質 11.6g
脂 質 11.7g
炭水化物 59.2g
塩 分 1.0g

