



2月 献立予定表



第2かろーれキッズ 令和4年 2月

日	曜	午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	火	クッキー	ごはん	とりの米粉から揚げ いんげんサラダ 青菜のお味噌汁 フルーツ	精白米、鶏肉、じゃがいも、さやいんげん、にんじん、チーズ、マヨネーズ、小松菜、たまねぎ、フルーツ	ミルクくずもち	牛乳、片栗粉、きな粉
2	16	水	ウエハース	ナポリタン	キャベツとにんじんサラダ カリフラワーミルクスープ フルーツ	スパゲッティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハム、キャベツ、ツナ、カリフラワー、牛乳、フルーツ	五平餅	精白米、ごま
節分 								
3	-	木	おせんべい	ごはん	いわしと根菜の煮物 大豆じゃこサラダ わかめとふのすまし汁 フルーツ	精白米、いわし、だいこん、にんじん、大豆、ちりめんじゃこ、マヨネーズ、わかめ、ふ、フルーツ	鬼まんじゅう	ホットケーキミックス、牛乳、さつまいも
-	17	木	ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き キャベツの塩昆布和え じゃがいものお味噌汁 フルーツ	精白米、鮭、キャベツ、塩昆布、ごま、じゃがいも、たまねぎ、フルーツ	ほうれん草むしパン	ホットケーキミックス、牛乳、ほうれんそう
4	18	金	クッキー	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル もやしのスープ フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、小松菜、にんじん、もやし、ごま、フルーツ	玄米フレークヨーグルト	ヨーグルト、玄米フレーク、フルーツジャム
7	21	月	おせんべい	ごはん	ひき肉とれんこんの甘辛炒め煮 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのお味噌汁 フルーツ	精白米、豚肉、れんこん、しめじ、ブロッコリー、かつお節、ねぎ、かぼちゃ、フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉
8	-	火	ビスケット	あんかけ焼きそば	だいこんとにんじんのナムル わかめスープ フルーツ	中華めん、キャベツ、豚肉、かまぼこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ごま、ねぎ、わかめ、たまご、フルーツ	いももち	じゃがいも、チーズ、片栗粉
9	-	水	クッキー	ごはん	かじきの照り焼き 菜の花の味噌マヨ和え はくさいのお味噌汁 フルーツ	精白米、めかじき、なのはな、にんじん、マヨネーズ、はくさい、油揚げ、フルーツ	シュガーラスク	食パン
10	24	木	ウエハース	おからパン	チキンのホワイトシチュー ピクルス フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、だいこん、にんじん、きゅうり、フルーツ	おかかおにぎり	精白米、かつお節
-	25	金	おせんべい	煮込みうどん	じゃがいものゆかり和え フルーツ	うどん、ねぎ、しいたけ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、鶏肉、油揚げ、じゃがいも、ゆかり、フルーツ	あずき蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、あずき
14	28	月	クッキー	ごはん	冬野菜のキーマカレー キャベツとチーズのサラダ 青菜のスープ フルーツ	精白米、豚ひき肉、にんじん、カリフラワー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、コーン、チーズ、マヨネーズ、ほうれんそう、フルーツ	14日ココアケーキ 28日いちごヨーグルト	ホットケーキミックス、いちご、ココア、牛乳/ヨーグルト、いちご
おべんとうの日 22日(火)		お弁当の食中毒 予防のポイント		<ul style="list-style-type: none"> *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてから詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱して使いましょう 				

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

- エネルギー 471 kcal
- タンパク質 17.6 g

(3歳以上児)

- エネルギー 565 kcal
- タンパク質 21.1 g

今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、りんご、いちご など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

