

2月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|
| <p>子どもの免疫力を高めるには、食事や運動、睡眠、生活リズム、メンタルなど、さまざまな方法があります</p> <p>【睡眠】 規則正しい生活を送る、毎日同じ時間に就寝・起床する。</p> <p>【生活リズム】 予防接種を受ける 乾燥対策やマスク・手洗い・消毒を徹底する 適度な温度（50～60%）を保つ</p> <p>【メンタル】 親子での会話を増やしたり、一緒に散歩したりしてコミュニケーションをとる 安定した精神状態で過ごす</p> | | | | | 1日 |
| | | | | | バナナ |
| | | | | | 豆乳スープ 鮭フレーク ごはん |
| | | | | | お菓子 牛乳 |
| | | | | | エネルギー 162Kcal たんぱく質 5.3g 脂質 6.2g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 0.3g |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| ソーセージ お茶 | パン 牛乳 | 大根スティック | 煮りんご | チーズ お茶 | バナナ |
| すき焼き風煮 きゅうり味噌マヨ和え 麦茶 ご飯 | 煮干しラーメン ナムル ヨーグルト | 鮭の塩焼き じゃが芋のうま煮 味噌汁（キャベツ） ご飯 オレンジ | わくわくカレー レタスのサラダ ご飯 牛乳 | 鶏天 味噌汁（もやし） 卵味噌 ご飯 | さつま汁 ごはん ごはんですよ |
| りんご 牛乳 | バナナ 牛乳 | ウエハース 牛乳 | せんべい 野菜ジュース | ジョア カル鉄スティック | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 380Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.3g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 536Kcal たんぱく質 32.4g 脂質 12.3g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 3.8g | エネルギー 407Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.9g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 3.0g | エネルギー 499Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.3g 炭水化物 70.2g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 400Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 7.6g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 165Kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.7g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 0.5g |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| ソーセージ 牛乳 |  | さつまいもスティック 牛乳 | バナナ | ビスケット 牛乳 | バナナ |
| 親子煮 シーザーサラダ ご飯 | | 赤魚のから揚げ 鶏そぼろ 味噌汁（はくさい） ご飯 オレンジ | 豚汁 おむすびづくり りんご | 豚の焼肉 ひじきツナサラダ すまし汁 プリン | 肉うどん りんご |
| チョコバナナ 牛乳 | | フルーチェ | ウエハース ジョア | チョコ蒸しパン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 580Kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.6g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 2.0g | | エネルギー 498Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 8.7g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 449Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 7.7g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 3.7g | エネルギー 685Kcal たんぱく質 32.1g 脂質 22.9g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 2.7g | エネルギー 157Kcal たんぱく質 6.8g 脂質 3.8g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 0.9g |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| ソーセージ 麦茶 | パン 牛乳 | 人参スティック 牛乳 | 煮りんご | パン 野菜ジュース | バナナ |
| 琥珀煮 サラスパサラダ ためき納豆 ご飯 | ミートソース コンソメスープ ヨーグルト | 鱈の紅葉揚げ 味噌汁（なめこ） 炒り豆腐 ご飯 オレンジ | クリームシチュー 春雨中華和え りんご ご飯 | 鶏むね肉のマヨネーズ焼き めかぶ納豆 はんぺんスープ ご飯 | 具沢山卵スープ ごはん 鮭フレーク |
| 黒蜜きなこバナナ 牛乳 | 塩むすび 牛乳 | ウエハース 牛乳 | ピザトースト 牛乳 | ソーセージ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 447Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.3g 炭水化物 63.3g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 701Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.6g 炭水化物 110.2g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 453Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.3g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 3.7g | エネルギー 484Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.5g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 538Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.4g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 165Kcal たんぱく質 6.2g 脂質 5.8g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 0.5g |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |  |
|  | ソーセージ 麦茶 | さつまいもスティック 麦茶 | バナナ | クッキー 牛乳 | |
| | 味噌ラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト | ほっけ焼き魚 切り干し大根 生姜スープ ご飯 オレンジ | 肉じゃが 豆腐サラダ ご飯 りんご | お子様ランチ わかめスープ デザート | |
| | チーズ 牛乳 | いとこ煮 牛乳 | カルシウムせんべい 牛乳 | じゃこ気分 牛乳 | |
| エネルギー 376Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.5g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 355Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 8.8g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 413Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.3g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 1.1g | エネルギー 766Kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.8g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 1.6g | | |

※場合によってメニューを変更することがあります