

2月の給食献立表

三歳以上児

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>【食事】 バランスのよい食事をとる 野菜や果物、肉類、大豆製品、乳製品など、タンパク質やビタミン、ミネラルを摂取する 善玉菌を含む発酵食品や乳酸菌を摂取する</p> <p>【運動】 適度な運動をする 血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップする</p> 					<p>1日</p> <p>育児講座</p> <p>豆乳スープ 鮭フレーク ごはん お菓子 牛乳</p> <p>エネルギー 175Kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 0.4g</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日
	非常災害訓練			交通安全訓練	
すき焼き風煮 きゅうり味噌マヨ和え 麦茶	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 オレンジ	わくわくカレー レタスのサラダ 牛乳	鶏天 味噌汁(もやし) 卵味噌	さつまい 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 299Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.6g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 458Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 12.0g 炭水化物 66.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 349Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.4g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 437Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.2g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 299Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 6.7g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 183Kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.8g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 0.6g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
			おむすびづくり		かーすッ洗濯日 子育て相談日
親子煮 シーザーサラダ		赤魚のから揚げ 鶏そぼろ 味噌汁(はくさい) 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 358Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.8g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 253Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.4g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 9.5g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 24.1g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 174Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.7g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 1.1g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
		大そうじ			
琥珀煮 サラスパサラダ たぬき納豆	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 オレンジ	クリームシチュー 春雨中華和え りんご	鶏むね肉のマヨネーズ焼き めかぶ納豆 はんぺんスープ ゼリー	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	麦入りおむすび 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 381Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.2g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 664Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.6g 炭水化物 107.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 353Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 13.1g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.6g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 505Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 25.8g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 183Kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.2g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 0.6g
24日	25日	26日	27日	28日	 
				誕生会 保育学校	
	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 オレンジ	肉じゃが 豆腐サラダ 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 450Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.9g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 261Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.5g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 329Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.4g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 684Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 30.6g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 1.3g	