



2月よていこんだて表



吉備中央町

		3月					4月					
		3(月) お誕生日会		4(火)	5(水) なかよし献立	6(木) なかよし献立	7(金)	8(土)				
午前		えびせん						せんべい				
昼食	<p>2月、3月は年長さんからのリクエスト献立です！ 卒園する年長さんからのリクエストメニューを入れました。 献立の★は、年長さんからのリクエストメニューです。</p> 	<p>鬼ライス ★鶏の焼きから揚げ 野菜スティック わかめスープ ★いちご</p>						<p>ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ</p>				
午後		牛乳、福ポーロ						牛乳、ミニパン				
		10(月) なかよし献立		11(火)	12(水)	13(木)	14(金) なかよし献立	15(土)				
午前		ポーロ						せんべい				
昼食		<p>ごはん 肉じゃが ★キャベツとハムのサラダ 豆腐のみそ汁 りんご(3上) パナナ(3末)</p>						<p>★ハンバーガー ★フライドポテト 野菜スープ オレンジ</p>	<p>麦ごはん 野菜炒め 厚焼き卵 カレースープ みかん缶</p>	<p>ごはん 手作りふりかけ 焼きししゃも 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁 バナナ</p>		
午後		牛乳、あんぱん						牛乳、★ゆかりおにぎり	牛乳、★肉まん	牛乳、★ココア蒸しパン	牛乳、ドーナツ	
		17(月) なかよし献立		18(火) なかよし献立	19(水)	20(木)	21(金) なかよし献立	22(土)				
午前		クラッカー						せんべい				
昼食		<p>麦ごはん 豚肉のピカタ ★ごぼうサラダ ★ころころコンソメスープ バナナ</p>						<p>ごはん 鶏肉の照り焼き 白和え みそ汁 オレンジ</p>	<p>麦ごはん ★鮭のパン粉焼き 人参しりしり 冬野菜のシチュー バナナ</p>	<p>納豆麻婆豆腐丼 ★ブロッコリーサラダ 押麦のスープ パイン缶</p>	<p>ごはん 鶏肉のカレー焼き 切干し大根サラダ 豆乳汁 バナナ</p>	
午後		牛乳、★ジャムサンド						牛乳、★バナナカップケーキ	牛乳、プリン	牛乳、せんべい	牛乳、★スイートポテト	牛乳、クッキー
		24(月)		25(火) なかよし献立	26(水)	27(木) なかよし献立	28(金)					
午前		シガーフライ						えびせん	クッキー	せんべい		
昼食	<p>★振替休日</p>	<p>ごはん 焼き肉団子の酢豚風 小松菜ともやしのあえ物 なめこ汁 オレンジ</p>						<p>コッペパン ★マカロニグラタン ゆでブロッコリー 野菜スープ バナナ</p>	<p>ごはん さごしのねぎソース ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 パイン缶</p>	<p>麦ごはん 筑前煮 白菜とりんごのサラダ 切り干し大根みそ汁 バナナ</p>		
午後		牛乳、★ピザトースト						牛乳、★いなり寿司(鮭・コーン)	牛乳、★ウインナーカップケーキ	牛乳、さつま芋のおしるこ		

《 1日平均栄養量 》

	3歳未満児	3歳以上児
I栄養 - (kcal)	487	I栄養 - (kcal) 593
たんぱく質 (g)	20.6	たんぱく質 (g) 25.6
脂質 (g)	14	脂質 (g) 17
加鈣量 (mg)	228	加鈣量 (mg) 281
食塩相当量 (g)	1.5	食塩相当量 (g) 1.8

