



# 2月よていこんだて表



吉備中央町



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。



## 《 1日平均栄養量 》

3歳未満児		3歳以上児	
I栄養 - (kcal)	486	I栄養 - (kcal)	590
たんぱく質 (g)	20.5	たんぱく質 (g)	25.4
脂質 (g)	14.7	脂質 (g)	17.6
カルシウム (mg)	227	カルシウム (mg)	279
食塩相当量 (g)	1.4	食塩相当量 (g)	1.7



	2(月) なかよし献立	3(火) お誕生日会	4(水)	5(木) なかよし献立	6(金)	7(土)
午前	ボーロ	えびせん	ボーロ	ウエハース	シガーフライ	クラッカー
昼食	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・先生) バナナ (3末)	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	★カレーライス パリパリサラダ オレンジ	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	ごはん 鶏肉のママレード焼き ブロッコリーとじゃこのゆかり和え ミネストローネスープ パイナップル 牛乳	肉みそうどん チーズ みかん
午後	牛乳、★ココア蒸しパン	牛乳、福ボーロ	牛乳、スイートポテト	牛乳、あんぱん	★ゼリー	牛乳、クッキー
	9(月) なかよし献立	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前	シガーフライ	せんべい		せんべい	クッキー	せんべい
昼食	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	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	建国記念日	★ハンバーガー ★フライドポテト 野菜スープ オレンジ	麦ごはん 野菜炒め 厚焼き卵 カレースープ みかん缶	サンドイッチ 牛乳 バナナ
午後	牛乳、★牛乳くずもち	牛乳、カステラ		牛乳、★チーズおかかおにぎり	牛乳、★肉まん	牛乳、クッキー
	16(月)	17(火) なかよし献立	18(水) なかよし献立	19(木)	20(金) なかよし献立	21(土)
午前	クラッカー	ボーロ	クラッカー	えびせん	ビスケット	せんべい
昼食	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 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 白和え みそ汁 オレンジ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とツナの和え物 すまし汁 バナナ	★焼肉丼 切干し大根サラダ 厚揚げのみそ汁 みかん缶 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き 野菜のみそマヨ和え 豆乳汁 バナナ	中華丼 わかめスープ バナナ
午後	★パバロアいちご	牛乳、★バナナカップケーキ	牛乳、★ミニホットドッグ	★フルーツポンチ	牛乳、★サブレ	牛乳、ビスケット
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木) なかよし献立	27(金)	28(土)
午前		せんべい	えびせん	クッキー	せんべい	クラッカー
昼食	天皇誕生日	麦ごはん ★とんかつ かみかみサラダ あさりのみそ汁 オレンジ	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	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 パイナップル	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	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後		牛乳、ジャムサンド	牛乳、いなり寿司 (鮭・コーン)	牛乳、★プリン	牛乳、さつま芋のおしるこ	牛乳、クッキー