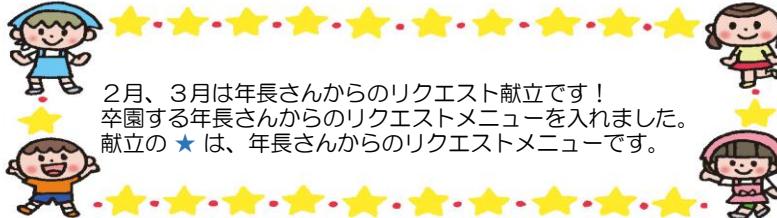


2月よていこんだて表



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冷ボ-(kcal)	486
たんぱく質(g)	20.5
脂質(g)	14.7
カリウム(mg)	227
食塩相当量(g)	1.4
I冷ボ-(kcal)	590
たんぱく質(g)	25.4
脂質(g)	17.6
カリウム(mg)	279
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 豆腐のみぞ汁 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 みぞ汁 バナナ	ごはん 鶏肉のママレード焼き ブロッコリーとじやこのゆかり和え ミネストローネスープ パイン缶 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		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cker	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 みぞ汁 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 厚揚げのみぞ汁 みかん缶 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き 野菜のみぞマヨ和え 豆乳汁 バナナ	中華丼 わかめスープ バナナ
午後	★ババロアいちご	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cker
昼食	天皇誕生日		麦ごはん ★とんかつ かみかみサラダ あさりのみぞ汁 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 パイン缶	麦ごはん 筑前煮 白菜とりんごのサラダ 切り干し大根みぞ汁 バナナ
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