




2020年2月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：621Kcal
 たんぱく質：21.7g
 脂質：19.7g
 塩分：2.0g

旬の食材
 ・菜の花
 ・人参
 ・かぶ
 ・白菜
 ・白ねぎ
 ・大根
 ・いよかん

～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
農林水産省 国民食育プロジェクト

※14日の食体験、21日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					焼きそば 貝だくさん味噌汁 プチゼリー パウムクーヘン 牛乳
☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！					
3	4	5	6	7	8
☆節分☆ おにっこライス 花野菜サラダ コンソメスープ 黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆卵入り中華コンソメスープ ツナマヨおにぎり お茶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ 青菜とうす揚げの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ミネラルロール かぶのシチュー グリーンサラダ オレンジ おにぎりとしばの甘辛煮 お茶	麦ごはん 白身魚の生姜煮 和風サラダ ☆おこ汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
10	11	12	13	14 食体験：おべんとう	15
カレーライス スパゲティサラダ パイン缶 豆乳きな粉餅 牛乳	☆建国記念の日☆ 	☆予行練習☆ 鮭チャーハン グリーンサラダ 中華スープ 麩のラスクといよかん 牛乳	☆人参丸ごとデー☆ 人参ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ 人参しりしり 玉葱とうす揚げの味噌汁 ふかし芋 牛乳	☆キッズアニマルランド☆ ラクダのコブおにぎり 鶏肉の唐揚げ・ウイナー ブロッコリーサラダ(チーズトピゾウ) プチトマト バレンタインケーキ 牛乳	☆生活発表会☆
17	18	19	20	21	22
麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の酢の物 ほうれん草と麩の味噌汁 ココアちんすこう 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 ☆けんちん汁	ごはん おでん いんげんのごま和え ☆しめじとわかめの赤だし	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	☆食育：菜の花☆ ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしと青菜の磯和え 菜の花のすまし汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ プチゼリー パウムクーヘン 牛乳
24	25	26	27	28	29
☆振替休日☆ 	アマランサスごはん 白身魚の香味焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ えのきとわかめの味噌汁 シュガートースト 牛乳	あんかけうどん ほうれん草のおかか和え パイン缶 中華粥 お茶	ハヤシライス マカロニサラダ 黄桃缶 クラッカーサンド 牛乳	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ 紅茶ケーキ 牛乳