



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。

※6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 食体験：おべんとう	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	☆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・ウインナー フロッコリーサラダ(チーズトッピング) プチトマト 豆乳きな粉餅 牛乳	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	15
	☆建国記念の日☆	☆予行練習☆	☆人参丸ごとデー☆		
カレーライス スパゲティサラダ パイン缶 おにぎりとお食べる煮干し お茶	 おにぎりとお食べる煮干し お茶	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	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 バレンタインケーキ 牛乳	☆生活発表会☆
17	18	19	20	21	22
			☆お誕生日会☆	☆食育：菜の花☆	
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	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	カラフルピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ フ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	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	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
ココアちんすこう 牛乳	パインジャムサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳		プリンとミニフィッシュ 牛乳	
24	25	26	27	28	29
☆振替休日☆					
 おにぎりとお食べる煮干し お茶	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