



# 2023年2月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：568kcal  
 たんぱく質：20.9g  
 脂質：16.3g  
 食塩相当量：1.4g

旬の食材  
 ・しろな  
 ・人参  
 ・かぶ  
 ・白菜  
 ・大根  
 ・いよかん



※3日の食体験、24日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ☆節分☆	4
		ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き 小松菜のお浸し ☆豆乳味噌汁 パインヨーグルトとばりんこ お茶	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コンスープ きな粉マカロニ 牛乳	☆食体験：おにっこライス作り☆ おにっこライス 花野菜サラダ キャベツとウィンナーのスープ ポップコーン 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
6	7	8	9	10	11
					☆建国記念の日☆
アマランサスごはん ししゃものパン粉焼き 高野豆腐煮 玉葱と小松菜の味噌汁 中華粥 お茶	ごはん 味噌おでん いんげんのごま和え えのきとほうれん草のすまし汁 黒糖蒸しパン 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け 和風サラダ ☆おこと汁 麩のラスクといよかん 牛乳	ごはん かぶのシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ ☆しめじとわかめの赤だし チーズパン 牛乳	
13	14	15	16	17	18
	予行 ☆バレンタイン☆				
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	ツナピラフ ブロッコリーのおかか和え 大根とキャベツのスープ ガトーショコラ 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 もやしの磯和え わかめと玉葱のすまし汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ 五平もち お茶	ごはん さばのごまだれ焼き 人参しりしり ☆せんべい汁	生活発表会
20	21	22	23	24	25
	☆お誕生日会☆		☆天皇誕生日☆	☆食育：しろな☆	
ごはん 白身魚の香味焼き 小松菜の塩麹和え 豆腐としめじの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ パインジャムクラッカーサンド 牛乳		ごはん 豚肉のカレー風味炒め しろなの煮浸し わかめと大根の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
27	28				
	☆お米丸とふるさとめぐり☆				
ごはん さばの塩焼き ひじき納豆 白菜と麩の味噌汁 焼き芋 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 手作り豆腐	わかめとえのきの味噌汁 ジャムパン 牛乳	☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！		