

2月

こんだてひょう

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)		
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子		
昼	鮭とひじきの混ぜご飯 プロッコリーの胡麻和え 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	そぼろ丼 キャベツとパプリカのサラダ 大豆の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 野菜炒め 高野の煮物 わかめの中華スープ	ご飯 豆腐とひじきのつくね 根菜のみそマヨ和え 白菜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	味噌ラーメン ほうれん草ともやしのナムル フルーツ(バナナ)	チキンピラフ マカロニサラダ 玉ねぎスープ		
間	牛乳 手作りクッキー	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトフライ	お茶 夕焼けおにぎり	牛乳 お菓子		
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)		
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子		
昼	ロールパン クリームシチュー ほうれん草とワインナーのソテー ^{フルーツ(りんご)}	ご飯 白身魚の磯辺揚げ れんこんのサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)		ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 白菜サラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ(りんご)	きつねうどん じゃがコーン フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークチャップ 豆腐サラダ キャベツのスープ		
間	お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 麩のラスク	みかんぐみさん クレープ作り	牛乳 マカロニきな粉	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子		
	16日(月)	17日(火)		18日(水)	19日(木)	20日(金)		
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子		
昼	ご飯 赤魚の味噌煮 切干大根の酢の物 白菜のすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ハンバーグ 小松菜のおかか和え カリフラワーのスープ	ハヤシライス 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ナポリタン 豆腐チャンプルー 小松菜のスープ フルーツ(バナナ)	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ キャベツのカレー和え 玉ねぎスープ フルーツ(みかん缶)	中華丼 ほうれん草のお浸し キャベツの中華スープ		
間	牛乳 ココアケーキ	牛乳 フルーツサンド	いちごぐみさん フルーツサンド作り	牛乳 お菓子	とまとぐみさん スイートポテト作り	お茶 ツナとわかめのおにぎり	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)		
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子		
昼		ご飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(りんご)	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	ご飯 豆腐の五目焼き 小松菜のおかか和え 茄子の味噌汁		
間		牛乳 ヨーグルトドーナツ	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子		

- 完了期は刻んで提供しております。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、2月分の平均摂取量を示しています。
- 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

(1~2歳児)

	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	492cal	462kcal	528kcal	511 kcal
タンパク質	18.1g	19.5g	20.7 g	21.5g
脂質	17.1 g	12.5g	16.7g	14g
カルシウム	260mg	212mg	235mg	231mg
鉄	1.4 g	2.0m g	1.7 g	2.0g
レチノール	181 μ g	187 μ g	194 μ g	200 μ g
食塩相当量	1.9 g	1.4 g	2.2 g	1.4 g