

令和6年度

## 2月献立表

認定こども園モモ

日	曜日	3~5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食		
1 ・ 15	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきとじゃが芋のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	青のりラスク	青のりラスク		
3 ・ 17	月	昼	雑穀ご飯 鶏の照り焼き 五目豆 白菜とえのきの味噌汁	五目豆の野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	水ようかん	水ようかん		
4 ・ 18	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉と季節の野菜の豆乳カレーシチュー ブロッコリーとツナの和え物 パナナ	鶏挽き肉とブロッコリーの豆乳カレーシチューリゾット パナナ		
		おやつ	にんじんクラッカー・プルーン	にんじんクラッカー・プルーン		
5 ・ 19	水	昼	雑穀ご飯 かれの煮つけ 青菜とえのきの和え物 なめこと豆腐の味噌汁	青菜とえのきの野菜ご飯 かれの煮つけ 味噌汁		
		おやつ	きな粉蒸しパン・豆乳スープ	きな粉蒸しパン・豆乳スープ		
6 ・ 20	木	昼	にごみうどん（郷土料理） ふかし芋	根菜の野菜ご飯 ふかし芋		
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり		
7 ・ 21	金	昼	雑穀ご飯 シュウマイ 春雨とツナの中華風サラダ 7日れんこんきんぴら 21日果物	雑穀ご飯 シュウマイ 春雨とツナの中華風サラダ 7日れんこんきんぴら 21日果物		
		おやつ	ぶどうゼリー・ビスケット	ぶどうゼリー・ビスケット		
8 ・ 22	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト えのきとコーンのスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ		
		おやつ	米ボン	米ボン		
10	月	昼	雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 蓮根きんぴら キャベツとえのきの味噌汁	鶏挽き肉と生揚げの野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	いなりずし	いなり野菜ご飯		
25	火	昼	鶏肉と季節の野菜のカレーライス フレンチサラダ パナナ	鶏挽き肉と季節の野菜のカレーリゾット フレンチサラダ パナナ		
		おやつ	にゅうめん	青菜の野菜ご飯		
12 ・ 26	水	昼	雑穀ご飯 ししゃも ひきわり納豆と青菜の和え物 なめこと大根の味噌汁	青菜と油揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	きな粉ラスク・豆乳スープ		
13 ・ 27	木	昼	ミートソーススパゲッティ ひじきとえのきのサラダ かんきつ類	鶏挽き肉のトマトリゾット ひじきとえのきのサラダ かんきつ類		
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯		
14 ・ 28	金	昼	雑穀ご飯 鶏もも肉の玉葱味噌焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 小松菜とかぶの味噌汁 14日手作りジャムトースト28日桜餅	雑穀ご飯 鶏もも肉の玉葱味噌焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 小松菜とかぶの味噌汁		
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー		
平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	445 kcal	エネルギー	432 kcal	エネルギー	408 kcal
	たん白	17.9 g	たん白	17.8 g	たん白	13.6 g
	脂質	10.2 g	脂質	9.9 g	脂質	9.3 g
	炭水化物	75.1 g	炭水化物	71.6 g	炭水化物	70.4 g
食塩	1.1 g	食塩	1.2 g	食塩	1.1 g	
<p>* 1~2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。                  * 3~5歳の手作りおやつは太字で記しています。                  * 飲み物は通常、麦茶となります。3~5歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。</p>						