



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



2月は、こよみの上では春ですが、1年で最も寒い季節です。風邪やインフルエンザも最も流行するため、外から帰ってきたら「手洗い・うがい」を忘れないようにしましょう！



こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
			力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
1	水	ドライカレー フルーツヨーグルト	ごはん ジャがいも バナナ	豚肉 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 パセリ フルーツカクテル缶	501 Kcal 15.1 g
2	木	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 わかめサラダ オレンジジュース	ごはん はるさめ ごま	豆腐 豚肉 ツナ わかめ	玉ねぎ エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー キャベツ コーン オレンジジュース	436 Kcal 16.1 g
3	金	ごはん ホクホク肉じゃが フロッコリーと大豆のサラダ 青りんごゼリー	ごはん ジャがいも ドレッシング ごま 青りんごゼリー	牛肉 大豆 ツナ	玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース フロッコリー きゅうり	427 Kcal 11.6 g
6	月	豚丼 シェルマカロニのサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング あんドーナツ	豚肉 ツナ	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり コーン	520 Kcal 15.6 g
7	火	わかめご飯 タラのマヨドレ焼き 春雨の和風ゴマサラダ お餅とえのきのお吸い物 オレンジゼリー	ごはん ドレッシング はるさめ ごま オレンジゼリー	たら 麩 わかめ	きゅうり 人参 コーン えのき ねぎ	376 Kcal 12.7 g
8	水	ごはん ポークビーンズ フロッコリーのゴママヨサラダ フリン	ごはん ジャがいも ドレッシング ごま	豚肉 大豆 フリン	玉ねぎ しめじ 人参 トマトピューレ パセリ フロッコリー キャベツ きゅうり	480 Kcal 16.9 g
9	木	手作りハムチーズトースト ジョア (ストロベリー)	食パン バター	ハム チーズ ジョア	パセリ	219 Kcal 10.9 g
10	金	鶏ちゃん丼 かぼちゃと大豆のサラダ りんご	ごはん ドレッシング	鶏肉 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン くら かぼちゃ フロッコリー コーン りんご	417 Kcal 12.5 g
13	月	中華飯 くるくるマカロニのサラダ ヨーグルト	ごはん マカロニ ドレッシング	豚肉 ナルト ツナ ヨーグルト	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン	437 Kcal 15.3 g
14	火	ツナピラフ ポテトサラダ 冬野菜のコンソメスープ チョコリングドーナツ	ごはん ジャがいも チョコリングドーナツ	ツナ	玉ねぎ 人参 えのき グリンピース きゅうり コーン 白菜 大根 ごぼう しめじ パセリ	461 Kcal 10.6 g
15	水	ごはん ハンバーグ 大根サラダ ジャが芋と玉ねぎのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん パン粉 ドレッシング ごま ジャがいも 青りんごゼリー	豚肉 牛肉 油揚げ	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 コーン ねぎ	488 Kcal 14.8 g
16	木	☆☆☆作品展☆☆☆				
17	金	☆☆☆作品展☆☆☆				
20	月	鶏肉とこのこの蓋めし フロッコリーのツナサラダ 豆腐のお吸い物 お米でいちごのケーキ	ごはん ドレッシング お米でいちごのケーキ	鶏肉 油あげ ツナ 豆腐 わかめ	しめじ えのき 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	356 Kcal 12.1 g
21	火	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ジャがいも	豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	377 Kcal 12 g
22	水	ごはん ユーリンチー かぼちゃサラダ 中華スープ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 わかめ	ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜	476 Kcal 12.1 g
24	金	ごはん 肉豆腐 海藻サラダ コロコロあんドーナツ	ごはん ごま あんドーナツ	豚肉 豆腐 ツナ 海藻サラダ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらたき ねぎ フロッコリー 人参 キャベツ コーン	483 Kcal 14.9 g
27	月	ごはん パンフキンシチュー フロッコリーの和風ツナサラダ お楽しみデザート	ごはん お楽しみデザート	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	464 Kcal 15.9 g
28	火	ごはん たっぶり野菜の鶏中華炒め 春雨のゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん はるさめ ドレッシング ごま ロールケーキ	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ チンゲン菜 パプリカ きゅうり コーン	423 Kcal 12.7 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

