



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	木	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 黄桃缶 みかん缶	471 Kcal 14.9 g
2	金	ごはん 豚じゃが マカロニサラダ 青りんごゼリー	ごはん ジャがいも ドレッシング マカロニ 青りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ 人参 しらすき グリンピース フロッコリー コーン	443 Kcal 11.6 g
5	月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 フロッコリーサラダ オレンジジュース	ごはん 春雨 ドレッシング	豆腐 豚肉 ツナ	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー 人参 コーン オレンジジュース	457 Kcal 14.7 g
6	火	チキンピラフ ポテトサラダ 和風野菜スープ リングドーナツ	ごはん ジャが芋 ドレッシング リングドーナツ	鶏肉	人参 コーン グリンピース 玉ねぎ フロッコリー 白菜 大根 えのき ねぎ	393 Kcal 11.2 g
7	水	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 ロールケーキ	ごはん ジャがいも ロールケーキ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ カリフラワー 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	427 Kcal 16.1 g
8	木	ごはん ハンバーグ 大根サラダ じゃ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 じゃが芋 青りんごゼリー	豚肉 牛肉 あげ ジョア	玉ねぎ 大根 人参 コーン フロッコリー ねぎ	469 Kcal 14.8 g
9	金	鶏ちゃん丼 南瓜とフロッコリーのゴママヨサラダ オレンジ	ごはん ドレッシング	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン たら かぼちゃ フロッコリー コーン オレンジ	384 Kcal 12.1 g
13	火	ツナとひじきの蓋めし 大豆とフロッコリーのサラダ お麩とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま コロコロあんドーナツ	ツナ ひじき あげ 大豆 お麩 わかめ	人参 グリンピース フロッコリー コーン えのき ねぎ	455 Kcal 13.8 g
14	水	わかめご飯 ほくほくポトフ シェルマカロニのマヨドレサラダ フリン	ごはん ジャが芋 マカロニ ドレッシング リングドーナツ	鶏肉 ツナ フリン	大根 キャベツ 人参 玉ねぎ フロッコリー コーン	409 Kcal 12.6 g
15	木	☆☆☆作品展☆☆☆				
16	金	☆☆☆作品展☆☆☆				
19	月	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ オレンジジュース	ごはん 春雨 ドレッシング ごま	豆腐 豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	ねぎ エリンギ 人参 ニラ フロッコリー コーン オレンジジュース	454 Kcal 14.3 g
20	火	じゃが芋と野菜のどろろ丼 シェルマカロニのツナサラダ オレンジ	ごはん ジャがいも マカロニ ドレッシング	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 人参 グリンピース フロッコリー オレンジ	383 Kcal 11.7 g
21	水	野菜ごろっと！チキンカレー 大根とわかめのサラダ 青りんごゼリー	ごはん ジャが芋 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ わかめ	玉ねぎ 南瓜 人参 大根 フロッコリー コーン	465 Kcal 12.1 g
22	木	手作りピザ風トースト ミルージュ	食パン バター	ツナ ミルージュ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	218 Kcal 8.1 g
26	月	ツナピラフ シェルマカロニのマヨドレサラダ 豆腐とわかめのスープ お楽しみデザート	ごはん マカロニ ドレッシング お楽しみデザート	ツナ 豆腐 わかめ	しめじ 人参 コーン フロッコリー えのき ねぎ	409 Kcal 11.8 g
27	火	中華飯 春雨のゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん 春雨 ドレッシング ごま ロールケーキ	豚肉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 フロッコリー コーン	377 Kcal 12 g
28	水	ごはん チキンの和風おろしソース かぼちゃサラダ 白菜とあげのみそ汁 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 あげ	かぼちゃ フロッコリー 人参 コーン 白菜 玉ねぎ ねぎ	496 Kcal 13.5 g
29	木	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 コロコロあんドーナツ	豚肉 ツナ 豆腐 お麩 海藻サラダ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき ねぎ しらすき フロッコリー 人参 キャベツ コーン	442 Kcal 14.9 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。

