

2月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
3	月	コロッケ 野菜炒め 牛乳	258	12.8	じゃがいも たまねぎ キャベツ もやし 豚肉 にんじん 細切りたけのこ ニラ
4	火	チキンカツ 中華春雨 牛乳	263	12.8	鶏肉 卵 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
5	水	焼肉 ポテトサラダ 牛乳	255	12.6	豚肉 たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 ミノトマト
6	木	メンチカツ きんぴらごぼう 果物 牛乳	260	12.6	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん ごま バナナ
7	金	ベーコン焼 もやし炒め 牛乳	278	12.9	ベーコン もやし ニラ にんじん 豚肉 きくらげ 細切りたけのこ
10	月	ちくわ磯辺天 煮物 牛乳	250	12.4	ちくわ 卵 青のり じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん
12	水	肉だんご マカロニサラダ 牛乳	269	13.2	豚ひき肉 たまねぎ 卵 小松菜 マカロニ かにかま にんじん きゅうり コーン缶
13	木	カレー カットフルーツ 牛乳	262	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バナナ いちご パイン缶
14	金	魚の立田揚げ 青菜のソテー 牛乳	248	13	魚 しょうが キャベツ ほうれん草 ベーコン コーン缶 しめじ
17	月	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 牛乳	249	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶
18	火	ハムカツ 切昆布煮 牛乳	255	12.7	ハム キャベツ 切昆布 にんじん 糸こんにやく さつまあげ
19	水	すき焼き風煮 スティックチーズ 果物 牛乳	258	12.9	豚肉 白菜 ねぎ 糸こんにやく しめじ 焼豆腐 チーズ バナナ
20	木	豚肉の衣揚げ 中華和え 牛乳	277	12.8	豚肉 しょうが キャベツ もやし わかめ きゅうり コーン缶
21	金	ウインナーソテー 果物 豚汁	255	12.5	ウインナー キャベツ 豚肉 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ たまねぎ 豆腐 りんご
25	火	鶏肉の唐揚げ 三色和え 果物 牛乳	275	13.2	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 パイナップル
26	水	ポークピカタ ごま和え 牛乳	265	13	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草
27	木	白身魚フライ 煮物 牛乳	262	12.9	魚 じゃがいも 豚肉 にんじん 糸こんにやく たまねぎ
28	金	豚肉のみそ焼き スパゲティナポリタン 牛乳	275	13.1	豚肉 キャベツ スパゲティ にんじん ピーマン ウインナー たまねぎ コーン缶

一年中で最も寒さの厳しい時期ですが、節分、立春と春がすぐそこまでやってきました。寒くなると体力が低下し、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。たんぱく質やビタミン類をバランスよくとり入れて、疲れにくい体を作りましょう。

