

2月給食献立予定表

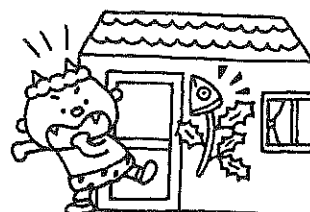
いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
②	月	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
3	火	節分汁 ハムソテー 果物	263	12.8	いわしつみれ 昆布 にんじん 白菜 長ねぎ 油揚げ 豆腐 ハム キャベツ みかん
4	水	メンチカツ 麻婆春雨 牛乳	260	12.6	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ 春雨 にんじん もやし 細切りたけのこ きくらげ
5	木	焼魚 煮物 果物 牛乳	252	12.4	魚 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ さつまあげ バナナ
⑥	金	チキンソテー 和風スパゲティ スープ	268	12.9	鶏肉 スパゲティ ツナ しめじ 水菜 たまねぎ キャベツ にんじん 卵
9	月	魚の竜田揚げ 果物 マカロニサラダ 牛乳	257	12.6	魚 しょうが キャベツ マカロニ ハム にんじん きゅうり コーン缶 みかん
⑩	火	ハムエッグフライ 春雨スープ さつまいもの甘煮	271	13	ハム 卵 さつまいも 春雨 にんじん かにかま もやし にら
12	木	ちくわ磯辺天 煮物 牛乳	250	12.4	ちくわ 卵 青のり 大根 ベーコン たまねぎ にんじん 油揚げ
13	金	ウインナーソテー 果物 豚汁	248	13	ウインナー キャベツ 豚肉 大根 にんじん たまねぎ 白菜 ごぼう 豆腐 いちご
16	月	麻婆豆腐 果物 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 バナナ
⑬	火	魚のフライ ワンタンスープ マカロニのナポリ風	268	12.7	魚 しょうが マカロニ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ コーン缶 ワンタン皮 チンゲン菜
18	水	ハムのピカタ 青菜のツナ和え 牛乳	265	13	ハム 卵 キャベツ ほうれん草 きゅうり ツナ コーン缶
19	木	チキンカツ 中華和え 牛乳	263	12.8	鶏肉 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン缶 わかめ
20	金	カレー フルーツヨーグルト 牛乳	262	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ヨーグルト バナナ いちご パイン缶
⑭	火	魚のムニエル クリームスープ スパゲティナポリタン	275	13.1	魚 スパゲティ にんじん ピーマン ハム たまねぎ コーン缶 キャベツ かまぼこ
25	水	エビカツ 煮物 牛乳	262	12.9	えび じゃがいも 豚肉 にんじん 糸こんにゃく たまねぎ
26	木	肉だんご 野菜炒め 果物 牛乳	269	13.2	豚ひき肉 たまねぎ 卵 小松菜 キャベツ ベーコン にんじん オレンジ
27	金	ささみのみそ焼き ごま和え カレースープ	259	12.8	ささみ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 ウインナー

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、ビタミン不足で風邪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。



※ ○囲んだ日(2・6・10・17・24日)は、パン推奨の日になっています。