

2月給食予定献立表



米崎保育園

◇今月の予定平均給与栄養量◇

(未満児) (以上児)

・エネルギー 501Kcal 408Kcal

・たんぱく質 19.7g 18.7g

・脂質 18.6g 19.6g

★リクエスト給食を行います★

5歳児を中心に「また食べたい」と思う給食メニューを聞いて献立に取り入れました。リクエストメニューには♥マークが付いています。



副食						1
未満児主食						ごはん
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
副食	豆まき会 ・ハンバーグ ♥カミカミサラダ ・しめたま汁 ・みかん	・たまごグラタン ・豚肉とピーマン炒め ・キャベツのスープ ・りんご	ほかほかごはんの日 ・さばのホイル焼き ♥バンサンスー ・けんちん汁 ・スイーティー	・すき焼き風煮 ♥南瓜サラダ ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚肉の野菜巻 ・大徳寺和え ・すまし汁 ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・小倉蒸しパン ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	
	10	11	12	13	14	15
副食	♥パイとハムのステーキ ♥シーフードサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	建国記念の日 	ほかほかごはんの日 ・肉じゃが ・ほうれん草のお浸し ・油揚げの味噌汁 ・みかん	お誕生会 ・カレーピラフ ♥エビフライ ・ツナサラダ ・若布スープ ・いちご	・たまごのミートソースかけ ・ごまもやし ・ベーコンスープ ・スイーティー	♥変り納豆 ・南瓜含め煮 ・小松菜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食	ごはん		ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	♥焼きそばパン ・牛乳		♥もちもちドーナツ ・牛乳	♥フルーツロール ・牛乳	♥ココアケーキ ・牛乳	
	17	18	19	20	21	22
副食	♥鮭の味噌焼き ・千草和え ・肉うどん ・キウイフルーツ	・五目大豆 ♥若布の酢物 ・かきたま汁 ・りんご	ほかほかごはんの日 ・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・みかん	・ベーコンエッグ ・深山和え ・心のりの味噌汁 ・バナナ	♥チキンナゲット ♥切干サラダ ・キャベツの味噌汁 ・スイーティー	・はんぺんのチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト
未満児主食	ごはん	しめじごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・オートミールクッキー ・牛乳	・マーラーカオ ・牛乳	♥さつま芋素揚げ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	
	24	25	26	27	28	
副食	振替休日 	・ヤンニョム風チキン ・ブロッコリーサラダ ・五目スープ ・みかん	ほかほかごはんの日 ・ひじき玉子 ・ジャーマンポテト ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	・炒り豆腐 ・小松菜のごま和え ・南瓜の味噌汁 ・りんご	・赤魚の煮付 ・ヤーコンサラダ ♥つくね汁 ・バナナ	
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		・黒蜜団子 ・牛乳	・フルーツゼリー ・ビスケット	・人参ケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	



冬の健康チェック

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。健康な体作りのために、健康チェックをしてみましょう。

★免疫力を高める おすすめ食材★

【納豆・ヨーグルトなどの発酵食品】
→ 腸内環境を整える

【にんにく】 → 殺菌・抗ウイルス作用
細胞の活性化

【生姜】 → 殺菌作用・血行を良くし、体を温める。

こんな症状はありませんか？

- 朝、起きられない
- 貧血がある



⇒ 鉄分を摂りましょう！



- 風邪をひきやすい
- 歯茎から血が出る



⇒ ビタミンCを摂りましょう！



- 体が冷える
- 抵抗力が衰えた



⇒ タンパク質を摂りましょう！

