

2がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	おひる	おやつ
月	2 16	白せんべい 麦茶	けんちんうどん かき揚げ 竹輪の磯辺揚げ バナナ	わかめご飯 麦茶
火	3 17	ビスコ 豆乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 和風ポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁 いちご	3日節分おやつ 17日ココアチーズカップケーキ 豆乳
水	4 18	ビスケット 豆乳	金平井ぶり 胡瓜とささみの酢の物 青梗菜スープ バナナ	じゃがバターセレクト 豆乳
木	5 19	クラッカー 豆乳	パン ザクザクチキン ツナと大根のサラダ 白菜とかぶのクリームスープ りんご	ごぼうの炊き込みご飯 麦茶
金	6 20	リッツ 麦茶	チキンカレーライス フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	オレンジパウンドケーキ 豆乳
月 火	9 24	ビスコ 豆乳	大地の恵みスープパスタ オレンジサラダ バナナ	手作りパン 豆乳
火 水	10 25	クラッカー 豆乳	ごはん 10日魚とチーズの春巻き 25日春巻き 蓮根サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	フルーツコーンフレーク 麦茶
木 金	12 27	ビスコ 豆乳	12日ミートソース 27日ナポリタン ブロッコリーのサラダ わかめスープ 清見オレンジ	きな粉揚げパン 豆乳
金	13	ビスケット 麦茶	お誕生日会 	お楽しみに
土	14 28	白せんべい 豆乳	五目あんかけラーメン ウィンナーポテト ゼリー	クレープ 麦茶
土	21	白せんべい 豆乳	カレーうどん グリーンサラダ ゼリー	タルト 麦茶
木	26	ビスコ 豆乳	ごはん 厚揚げの豚肉巻き 小松菜ののり和え じゃが芋の味噌汁 りんご	カップケーキ 豆乳

今月の平均栄養価 エネルギー533kcalたんぱく質18.1g 脂質18.0g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ竹輪・中華麺・ミックス粉 ウィンナー カニカマ さつま揚げはすべて鶏卵不使用を使用しています



寒さが一段と厳しくなり、冬も終わりに近づいてきました。
園では、子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、身体を温め、栄養たっぷりのお食事に心掛けています。
今が旬の冬野菜は、寒さにあたることで甘みが増し、栄養も豊富になります。
白菜は柔らかく煮ることで食べやすく、蓮根は、食感が楽しめるように、サラダや、唐揚げにしています。また、かぶは火を通すと甘くなり、子どもたちにも人気の野菜です。
寒い時期は体調を崩しやすくなりますが、バランスの良い食事をしっかりとることで元気な体づくりに繋がります。免疫力を上げる食材は、冬に限らず、年間通して、摂るよう心がけましょう。

