

2かつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
月	2 16	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	麵 蓮根 里芋 大根 人参 長ネギ しめじ 精白米 油揚げ つきこん 豚小間 豚肉 竹輪 さつま芋
火	3 17	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	精白米 鮭 春雨 はんぺん 人参 レタス 大根 油揚げ じゃが芋 青のり 胡瓜 塩こうじ さつま芋 小魚
水	4 18	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	精白米 ひき肉 生姜 胡瓜 ささみ 大根 わかめ 青梗菜 えのき じゃが芋 青のり
木	5 19	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	精白米 鶏肉 ウインナー レタス りんご みかん缶 胡瓜 玉ねぎ人参 じゃが芋 かぶ パン
金	6 20	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	精白米 鶏肉 人参 ウインナー パイン みかん缶 レタス えのき ネギ チョコチップ オレンジジュース ミックス粉
月火	9 24	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	パスタ 豆乳 じゃが芋 人参 ホタテシーグ レイズ 人参 レタス みかん缶 強力粉 ココアパウダー
火水	10 25	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	精白米 白身魚 チーズ 春雨 人参 椎茸 蓮根 レタス 胡瓜 豆腐 油揚げ フルーツ缶 コーンフレーク
木金	12 27	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	パスタ ひき肉 トマトピューレ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ウインナー ピーマン わかめ パン きな粉
金	13	お誕生日会	 お楽しみに	豆乳生クリーム 玉ねぎ しめじ 蓮根 レタス みかん缶 パイン缶 精白米
土	14 28	五目あんかけラーメン ウインナーポテト ゼリー	クレープ 麦茶	中華麵 玉ねぎ ネギ 人参 青梗菜 白菜 ウインナー じゃが芋 粒マスタード
土	21	カレーうどん グリーンサラダ ゼリー	タルト 麦茶	ねぎ ちくわ 豚小間 乾めん 人参 レタス 胡瓜 カニカマ
木	26	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	精白米 厚揚げ 豚肉 小松菜 ジャガイ 海苔 人参 玉ねぎ ミックス粉

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麵・ミックス粉 ウインナー 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

エネルギー588kcal たんぱく質19.8g 脂質20.9g 塩分1.9g



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。

