

三永太陽保育園 2月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。

※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2024年2月1日

	月	火	水	木	金	土					
				1	2	3					
午前 おやつ				ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー					
お昼 ごはん				ごはん たらのこうみやき <small>ほしだいこんとひじきのサラダ</small> みそしる パンかん	えほうまき ごもくなます つみれじる いちご	プルコギどん こまつなのナムルふう かふうスープ バナナ					
午後 おやつ				ぎゅうにゅう クラッカージャム	ぎゅうにゅう おにむしぼん・いそピーンズ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース					
	5	6	7	8	9	10					
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう たまごボーロ					
お昼 ごはん	<small>ひろしましおレモンやきそば</small> チキンサラダ みかんかん	ごはん ポークピカタ わかめサラダ とうにゅうスープ キウイフルーツ	ごはん <small>こうやどうふとやさいののもの</small> はっぼうじる オレンジ	ごはん とりにくのてりやき こんぶあえ みそしる パンかん	ごはん あじのなんばんづけ マセドアンサラダ すましじる ももかん	ピラフ コールスローサラダ <small>だいこんとベーコンのスープ</small> バナナ					
午後 おやつ	おちゃ ジャコにぎり	ぎゅうにゅう ミルクわらびもち	ぎゅうにゅう スノーボールクッキー	ぎゅうにゅう もちもちチーズポテト	おちゃ みかんフルーチェ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース					
	12	13	14	15	16	17					
午前 おやつ	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>【振替休日】</p> </div> </div>						ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
お昼 ごはん							にくうどん ちくわいりごまあえ パンかん	ごはん <small>まめとウインナーのトマトに</small> さわやかあえ りんご	ごはん さけのチーズムニエル ごもきんぴら みそしる みかん	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	やさしいりそぼろどん ちくわとやさいのあえもの けんちんじる バナナ
午後 おやつ							おちゃ ひじきごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう ガトーショコラ	おちゃ プリン	ぎゅうにゅう <small>3まいちごケーキ・3上レアチョコ</small>	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	19	20	21	22	23	24					
午前 おやつ	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>【天皇誕生日】</p> </div> </div>						
お昼 ごはん	ごもラーメン <small>じゃがいものちゅうかあえ</small> みかんかん	ごはん とうふハンバーグ はくさいのごまサラダ みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん <small>あかうおのカレーフリッター</small> ごしょくあえ すましじる オレンジ	パン ビーフシチュー レモンサラダ キウイフルーツ			ぎゅうにゅう マリービスケット				
午後 おやつ	ぎゅうにゅう にんじんジャムサンド	ぎゅうにゅう こまつなのケーキ	ぎゅうにゅう パンゼリー	おちゃ かつおおにぎり			ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース				
	26	27	28	29							
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち							
お昼 ごはん	ひじきスパゲティー だいこんサラダ ももかん	ごはん <small>とうふとぶたにくのいために</small> すましじる りんご	ごはん とりてん こんさいサラダ はくさいスープ ヨーグルト	ごはん あじのごまやき カッテージチーズあえ みそしる みかん							
午後 おやつ	おちゃ うめちりおにぎり	ぎゅうにゅう スイートポテト	ぎゅうにゅう たいやき	ぎゅうにゅう フレンチトースト							

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 月間平均栄養摂取量 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	534kcal	20.5g	15.9g	81.5g
3歳未満児	469kcal	18.1g	15.7g	68.1g