



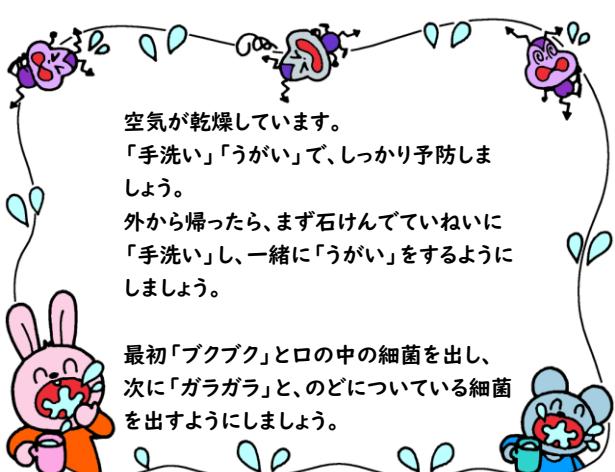
たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

【目標 風邪に負けない元気な体をつくろう！】

はなさき仙北 神代こども園

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
昼食	園外保育 	節分赤鬼ランチ 揚げしゅうまい 茹で野菜 豆乳パンナコッタ 節分魔よけ汁	さばのみそ煮 キャベツのなめたかおかか和え じゃがいもそぼろ炒め 八杯汁	鶏肉ごまパン粉焼き 茹で野菜 ひじき五目煮 トマト 里芋玉ねぎのみぞ汁	タラフライ 切干大根とひき肉の煮物 ほうれん草のり和え くだもの かぶとベーコンのスープ	赤魚甘みそ焼き 昆布とツナのきんぴら 三色野菜ごま和え くだもの 板麩わかめのすまし汁
おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 りんご	牛乳 ビスコ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 メイプルかりんとう	牛乳 せんべい
日	9	10	11	12	13	14
昼食	冬野菜カレーライス チキンコーンの卵焼き 茹で野菜 トマト 果汁たっぷりみかんゼリー	さんまオレンジ煮 かぼちゃの甘煮 豚肉のチンジャオロース 大根豆腐のみぞ汁	建国記念日 	棒餃子 ジャーマンポテト もやしと揚げのあえ物 玉ねぎわかめのみぞ汁	アジの照りかば焼き ポテトサラダ さつま揚げとピーマンの炒め物 くだもの 白菜椎茸のみぞ汁	いわしのりんご煮 ウインナーケチャップソテー ほうれん草なめたけ和え くだもの もやし豆腐のみぞ汁
おやつ	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 バナナチップ		牛乳 リングドーナツ	牛乳 さつまポテト	牛乳 リンゴジャムサンド
日	16	17	18	19	20	21
昼食	キャベツハンバーグ 茹で野菜 にんじんサラダ くだもの もずくスープ	豚肉みそ炒め マカロニサラダ 星ポテト ワイン入り野菜スープ	カツオフライ 茹で野菜 もやしのひき肉炒め 白菜揚げのみぞ汁	豚肉ときのこのうどん かぼちゃの天ぷら ほうれん草のナムル くだもの	鮭ねぎ味噌焼き じゃがいもカレーソテー コールスローサラダ トマト ほうれん草玉ねぎのすまし汁	鶏のマーマレード焼き さつま揚げの炒め物 茹で野菜 くだもの 豆腐入りワカメスープ
おやつ	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 つな揚げおかき	牛乳 ミニクリームパン	牛乳 アメリカンドック	牛乳 揚げせんべい
日	23	24	25	26	27	28
昼食	天皇誕生日 	ポークカレーライス ハムステーキ プロッコリーサラダ カップゼリー	ぶりの揚げ煮 じゃがいもカルボナーラ ほうれん草のおかか和え くだもの 大根玉ねぎのみぞ汁	マーボー豆腐 ぶりぶりえびギョウザ ほうれん草じゃこ和え くだもの チンゲン菜入り野菜スープ	めばるのみぞ焼き 厚揚げと根菜のそぼろ煮 枝豆入り和風サラダ 大根と豚肉のスープ ヤクルト元気ヨーグルト	きびなごカリカリフライ 豚ごぼう金平 茹で野菜 くだもの キャベツと豆腐のみぞ汁
おやつ		いちごフルーチェ	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 英字ビスケット		牛乳 せんべい



- ①味噌汁や納豆などの**発酵食品**を含むメニューで酵素を摂る。
- ②毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などの**たんぱく質**を多く含む食品をバランスよく選ぶ。
- ③野菜や果物から**ビタミンの摂取**を積極的に。
この時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

