



2月予定献立表



<平成29年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	木	きな粉ご飯・水菜ポーク巻き・ひじきサラダ・クラムチャウダー・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	クレープ
2	金	<節分> 細巻き・いわしのかば焼き・ごま和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	パウンドケーキ
3	土	カレーうどん・野菜サラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	
5	月	ソースカツ丼・煮豆・なます・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	ミルクきな粉クッキー
6	火	ご飯・さばのみそ煮・マカロニサラダ・豚汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ カミカミ昆布	おしるこ
7	水	ラーメン・手羽先の塩焼き・ナムル・ヨーグルト	いちごジャム	フルーツ ビスケット	じゃが芋もち
8	木	<弁当の日>		フルーツ せんべい	マシュマロおこし
9	金	ひじきご飯・ぎよろっけ・白菜サラダ・ミネストローネ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ポーロ	焼きプリン
10	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	
13	火	鶏飯・ししゃも焼き・ミルクポテトサラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	スキムポーロ
14	水	<鍋パーティ>		フルーツ カミカミ昆布	ガトーショコラ
15	木	カレーライス・コールスロー・チーズキッス・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツ ビスケット	フレンチトースト
16	金	<旧正月>大豆入りわかめご飯・鶏の照り焼き・しらす和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	たい焼き
17	土	<旧正月>ミートスパゲティ・さつま芋サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ポーロ	
19	月	肉うどん・じゃこ豆・かぼちゃサラダ・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	もちもちクリームサンド
20	火	ご飯・味付けのり・焼き魚・おひたし・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ウエハース	マカロニグラタン
21	水	<誕生会>		フルーツ カミカミ昆布	ケーキ
22	木	メロンパン・豚肉のピカタ・かみかみサラダ・ごぼうのポタージュ・ゼリー	チーズキッス	フルーツ せんべい	たっぶりひじきとごまのクッキー
23	金	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・小松菜のお浸し・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	チーズ蒸しパン
24	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	
26	月	クリームスパゲティ・鶏のから揚げ・ミモザサラダ・ゼリー	チーズキッス	フルーツ カミカミ昆布	豆大福
27	火	ご飯・魚のコーンマヨ焼き・ひじきの白和え・みぞれ汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ せんべい	フルーツヨーグルト ウエハース
28	水	ハヤシライス・切り干し大根サラダ・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ポーロ	サンドイッチ

寒さに負けない食生活を！！

2月は冬本番の時期、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しています。
手洗い。うがいはもちろん大切ですが、菌に負けない強い身体をつくるのが大切
です。毎日の食事から様々な栄養素を取り入れて丈夫な身体づくりをしましょう！



冬の野菜は寒い時期に必要な栄養素がたっぷり

冬に旬を迎える代表的な野菜には、丈夫な身体づくりに欠かせない栄養素がたっぷり
含まれています。冬の食卓に取り入れてみましょう。