



2月の献立

月 火 水 木 金 土

		1	2	3	
		中華丼 粉ふきいも わかめスープ ドーナツ	ご飯 みそ汁 魚の風味煮 彩りサラダ 黒糖蒸しパン	鬼様ランチ 鬼様ごはん 豚汁・サラダ 節分まめ	
6	7	8	9	10	
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 白和え ワッフル	きのこパゲティ フレンチサラダ 豆腐入りスープ オレンジ寒天	カレーライス コールスロー スープ おしるこ	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 千草和え 小豆蒸しパン	ロールパン ミートボールシチュー パインサラダ おにぎり	
13	14	15	16	17	
納豆ご飯 みそ汁 唐揚げ 胡麻酢和え マカロニ黄粉	にゅうめん ツナサラダ コーンフレーク	炊き込みご飯 即席漬け つくねみそ汁 じゃがもち	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨酢の物 蒸しパン	ウインナードック 具沢山スープ おにぎり・煮干し	
20	21	22	23	24	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 ツナサンド	焼きそば 大根サラダ スープ りんご寒天	肉豆腐丼 甘酢漬け かき卵汁 お楽しみおやつ	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 三色酢の物 南瓜蒸しパン	黒糖パン コーンクリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
27	28				
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ポパイサラダ 揚げいも	煮込みうどん 卵入りサラダ ぶどうゼリー				

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	6	7	8	9	10	20	21	22	23	24
エネルギー ()	318	261	293	275	282	268	250	290	291	303
タンパク質 ()	16.7	10.9	11.8	16.2	10.3	11.8	10.4	13.8	15.4	11
カルシウム (mg)	139	45	104	62	41	98	54	155	71	117
鉄 (mg)	2.4	1.1	1.2	1.5	10.2	20	1.2	1.6	1.8	10.2
ビタミンC (mg)	21	21	25	8	21	10	24	16	8	33

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

_____線より下は3時のおやつ・午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。