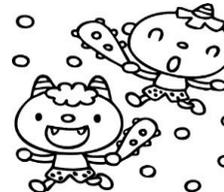


# 2025年2月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<p><b>節分</b></p> <p>節分は季節の変わり目で、立春から季節は春になります。節分の日、悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、年の数だけ豆を食べて、1年間元気に過ごせるようにします。うちでも豆まきをして楽しんでみてくださいね。</p> <p><b>大豆のパワー</b> </p> <p>大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。</p>					1	牛乳 せんべい
屋食						鶏うどん 小松菜のおひたし 果物	
午後						牛乳 リッツ	
午前	3 牛乳 せんべい	4 牛乳 ビスコ	5 牛乳 せんべい	6 牛乳 クラッカー	7 牛乳 せんべい	8 牛乳 せんべい	
屋食	ごはん かぶのみそ汁 鶏の塩焼き 三色ごま和え 果物	ごはん 豚汁 ホッケの塩焼き ひじき炒め煮 果物	ピビンバ丼 きのこスープ ジャーマンポテト 果物	ごはん なめこのみそ汁 鶏の西京焼き サラスパサラダ 果物	ごはん もやしスープ 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	ナポリタン わかめスープ 果物	
午後	牛乳 せんべい	牛乳 お麩ラスク	麦茶 塩昆布おにぎり	牛乳 スティックパン	バナナ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	
午前	10 牛乳 せんべい	11 建国記念の日	12 牛乳 せんべい	13 牛乳 ウエハース	14 牛乳 せんべい	15 牛乳 せんべい	
屋食	ごはん 大根のみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き キャベツの中華風サラダ 果物		きつねうどん ゆで卵 小松菜のおひたし 果物	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め さつま芋の甘煮 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物	
午後	麦茶 わかめおにぎり		牛乳 せんべい	牛乳 じゃがまる	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 クラッカー	
午前	17 牛乳 せんべい	18 牛乳 リッツ	19 牛乳 せんべい	20 牛乳 ビスコ	21 牛乳 せんべい	22 牛乳 せんべい	
屋食	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉の春雨炒め 南瓜サラダ 果物	ごはん 卵スープ 鯖のカレー風味焼き 小松菜ナムル 果物	カレーライス コーンスープ コールスローサラダ 果物	ごはん きのこのみそ汁 ハンバーグ もやしのツナ和え 果物	ごはん わかめのみそ汁 タラの西京漬け焼き 筑前煮 果物	五目そうめん 青菜のおひたし 果物	
午後	麦茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 ウエハース	
午前	24 天皇誕生日 振替休日	25 牛乳 ビスケット	26 牛乳 せんべい	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 せんべい		
屋食		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ 果物	ミートスパゲティ チンゲン菜スープ 焼きポテト 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 タラの磯辺パン粉焼き ブロッコリーサラダ 果物	ごはん 白菜のみそ汁 焼き肉 もやしのゆかり和え 果物		
午後		牛乳 ホイップサンド	牛乳 ひじきおにぎり	フルーチェ せんべい	麦茶 ごましおおにぎり		

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、450kcal、たんぱく質 19.2g、脂質 14.6g、カルシウム 231mg、鉄 1.7mg、塩分 1.2g