

2023年

2月 こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	水	牛乳 きな粉せんべい	ご飯 鶏肉の香味焼き 白和え みそ汁	牛乳 米粉チヂミ	585 Kcal 20.5 g	23.8 g
2	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ほうとう風うどん ソーセージ揚げ スティック野菜	牛乳 昆布とツナのおにぎり	590 Kcal 17.9 g	26.2 g
3	金	牛乳 クラッカー	福豆としらすのごはん 鮭の照り焼き ゆかり和え すまし汁	牛乳 オニさんケーキ	550 Kcal 11.9 g	26.9 g
4	土	牛乳 きな粉せんべい	ブロッコリーとツナのパスタ 甘酢漬け コーンスープ リンゴ	牛乳 コーンパン	567 Kcal 20.3 g	22.5 g
6	月	牛乳 ミニハートせんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 カブときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉かけ	60.3 Kcal 13.5 g	23.6 g
7	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン ささみフライ チーズサラダ チンゲン菜スープ	にゅうめん ステックチーズ	545 Kcal 20.4 g	26.4 g
8	水	牛乳 きな粉せんべい	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン もやしのナムル たまごスープ リンゴ	牛乳 バレンタインケーキ	613 Kcal 23.2 g	27.4 g
9	木	ぶどうジュース ステックチーズ	スパゲッティミートソース ひじきとレンコンサラダ もやしスープ	牛乳 焼き芋	589 Kcal 19.1 g	21.0 g
10	金	牛乳 クラッカー	ご飯 いり鶏 即席漬け 大根と豆腐のそぼろ汁	牛乳 ココアブレッド	604 Kcal 16.2 g	23.8 g
13	月	牛乳 ミニハートせんべい	パンキンカレー じゃこサラダ	牛乳 もちもちドーナツ	563 Kcal 20.1 g	21.6 g
14	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン タンドリーチキン 白菜とひじきのごまマヨ和え 人参と小松菜のスープ	フルーツポンチ クラッカー	542 Kcal 21.3 g	18.7 g
15	水	牛乳 きな粉せんべい	ご飯 鶏肉の香味焼き 白和え みそ汁	牛乳 米粉チヂミ	585 Kcal 20.5 g	23.8 g
16	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ほうとう風うどん ソーセージ揚げ スティック野菜	牛乳 昆布とツナのおにぎり	590 Kcal 17.9 g	26.2 g
17	金	牛乳 クラッカー	じゃこごはん 鮭の照り焼き ゆかり和え すまし汁	牛乳 人参ケーキ	561 Kcal 14.2 g	25.7 g
18	土	牛乳 きな粉せんべい	ブロッコリーとツナのパスタ 甘酢漬け コーンスープ リンゴ	牛乳 コーンパン	567 Kcal 20.3 g	22.5 g
20	月	牛乳 ミニハートせんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 カブときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉かけ	603 Kcal 13.5 g	23.6 g
21	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン ささみフライ チーズサラダ チンゲン菜スープ	にゅうめん ステックチーズ	545 Kcal 20.4 g	26.4 g
22	水	牛乳 きな粉せんべい	ご飯 魚のあんかけ ごまみそ和え すまし汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン	581 Kcal 14 g	23.2 g
24	金	牛乳 クラッカー	ご飯 いり鶏 即席漬け 大根と豆腐のそぼろ汁	牛乳 ココアブレッド	604 Kcal 16.2 g	23.8 g
25	土	牛乳 きな粉せんべい	豚丼 スティック野菜 すまし汁 みかん	牛乳 アンマガサンド	576 Kcal 15.2 g	21.9 g
27	月	牛乳 ミニハートせんべい	パンキンカレー じゃこサラダ	牛乳 もちもちドーナツ	563 Kcal 20.6 g	21.6 g
28	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン タンドリーチキン 白菜とひじきのごまマヨ和え 人参と小松菜のスープ	フルーツポンチ クラッカー	542 Kcal 21.3 g	18.7 g



節分



丈夫な体をつくる たべもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

免疫力を高めるおすすめ食材

- ・にんにく…殺菌 抗ウイルス作用 細胞の活性化
- ・納豆 漬物
- ・ヨーグルト（発酵食品）…腸内環境を整える
- ・ほうれん草…ビタミンA C Eを多く含み、小松菜 抗酸化力が高い
- ・しょうが…殺菌作用 血行をよくして、体を温める
- ・大根…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・バナナ…カリウムが含まれ血中塩分を排泄

