



2024年2月の予定献立表

巨勢保育園

令和6年2月1日

日付	曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	木曜	鬼面ライス 魚の照り焼き 野菜添え 豆まめスープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	チーズ	鬼面ライス 照り焼きチキン 和え物 スープ フルーツ
2日	金曜	麦ご飯 魚のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁 いりこ	スキムミルク 蒸しパン	牛乳	野菜ソテー	ご飯 煮魚 煮物 すまし 汁 フルーツ
3日	土曜	焼きうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	炒り豆腐	うどん フルーツ
5日	月曜	白パン 魚のタルタルソースかけ 野菜添え トマトスープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	ミルク煮	パン 魚のチーズ焼き サ ラダ スープ フルーツ
6日	火曜	麦ご飯 鶏肉のから揚げ風 ポテトサラダ 味噌汁 いりこ	おにぎり	牛乳	トマト	ご飯 から揚げ 和え物 味噌汁 フルーツ
7日	水曜	麦ご飯 すりみ揚げ 卵の花炒り 大根としめじのすまし汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	南瓜のそぼろ煮	ご飯 煮魚 豆腐物 すま し汁 フルーツ
8日	木曜	鮭ご飯 タンドリーチキン 酢の物 スープ フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	スパニッシュオム レツ	ピラフ タンドリーチキン 煮物 スープ フルーツ
9日	金曜	麦ご飯 魚のカレー照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 いりこ	牛乳 チーズパン	牛乳	酢の物	ご飯 魚のカレー焼き 南 瓜煮 味噌汁 フルーツ
10日	土曜	ラーメン フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の煮付け	うどん 芋煮
11日	日曜	建 国 記 念 の 日				
12日	月曜	振 替 休 日				
13日	火曜	ジャムパン 魚のマヨネーズ焼き 野菜添え スープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	マッシュポテト	ジャムパン グラタン 和 え物 スープ フルーツ
14日	水曜	麦ご飯 煮魚 白和え すまし汁 いりこ	牛乳 ココアケーキ	牛乳	卵焼き	ご飯 煮魚 白和え すま し汁 フルーツ
15日	木曜	お誕生会 ひじきご飯 鶏肉のピカタ 野菜添え 味噌汁 フルーツ ゼリー	スキムヨーグル ト	牛乳	南瓜煮	鮭ご飯 鶏肉のピカタ サラダ 豚汁 フルーツ
16日	金曜	麦ご飯 魚の野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁 いりこ	ミルク餅	牛乳	キャベツとベーコ ンのソテー	ご飯 魚のあんかけ 肉 じゃが 味噌汁 フルーツ
17日	土曜	親子うどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚のケチャップ煮	肉うどん フルーツ
19日	月曜	白パン 鮭のグラタン 野菜添え スープ フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	マカロニソテー	パン 魚のマヨ焼き サラ ダ スープ フルーツ
20日	火曜	麦ご飯 鶏のから揚げネギソ-ス 筑前煮 味噌汁 いりこ	ぶどうゼリー	牛乳	厚揚げの味噌煮	ご飯 鶏肉煮 野菜煮 味 噌汁 フルーツ
21日	水曜	麦ご飯 魚の生姜焼き しらすと胡瓜の酢の物 スープ いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	煮豆	ご飯 魚のトマト煮 和え 物 スープ フルーツ
22日	木曜	混ぜご飯 厚揚げの炒め物 野菜の和え物 すまし汁 フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	レバーのきなこま ぶし	ひじきご飯 厚揚げ煮 サ ラダ すまし汁 フルーツ
23日	金曜	天 皇 誕 生 日				
24日	土曜	和風スパゲティ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	スパゲティ フルーツ
26日	月曜	きなこパン 鶏肉のクリーム煮 ポテトとベーコンバター炒め スープ フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	チーズ	きなこパン 鶏肉煮 ポテトの 炒め スープ フルーツ
27日	火曜	麦ご飯 ミートローフ レタスサラダ スープ フルーツ	プリン	牛乳	ミルク煮	ご飯 ミートローフ サラ ダ スープ フルーツ
28日	水曜	チキンカレーライス スパゲティサラダ いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	魚のピカタ	カレーライス サラダ フ ルーツ
29日	木曜	麦ご飯 魚の西京焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	炒り豆腐	ご飯 魚の味噌煮 和え物 すまし汁 フルーツ

寒い季節が続く中で子どもたちは元気いっぱい過ごしています。

2月3日は節分です。楽しく豆まきをして大豆の話をしながら食の大切さについて触れていきたいと思ひます。

1日の行事食を提供後、巨勢保育園のInstagramに投稿しますのでご覧ください。

大豆の栄養と食事

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質や脂質が豊富でビタミン、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体に良い成分を含んでいます。手軽に使える大豆の水煮をカレーやサラダ等にトッピングして大豆の栄養を食事にとりいれましょう。