

2月



## 2月 こんだてひょう



汐江ふたば保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
昼食	ごはん 鮭の塩こうじ漬け はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おにさんライス 和風ポテトサラダ(ツナ・コーン) みそ汁(れんこん・ほうれん草)	食パン 鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ) はくさいのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(えのき・ベーコン)	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	生活発表会	
午後おやつ	牛乳 ヨーグルト、バナナ	牛乳 レーズンときなこのケーキ	牛乳 彩り納豆チャーハン	牛乳 いちご豆乳寒天	牛乳 お麩ラスク(シュガー)		
カロリー	423 kcal	592 kcal	455 kcal	477 kcal	498 kcal		
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
昼食	ごはん バーベキューチキン マッシュ里芋 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい)	<b>建国記念 の日</b> 		ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麩)	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい)	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)
午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 小魚とわかめのごはん			牛乳 中華風ビーフン	牛乳 コーンフレークおこし(ココア味 & プレーン)	牛乳 バナナ
カロリー	403 kcal	523 kcal			493 kcal	530 kcal	429 kcal
日付	16日(誕生日会)	17日	18日	19日	20日	21日	
昼食	ごはん 鮭の塩こうじ漬け はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ポテト すまし汁(ほうれん草・豆腐)	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	食パン 鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ) はくさいのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(えのき・ベーコン)	ビビンパ丼 蒸かし芋 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	
午後おやつ	牛乳 バナナパウンドケーキ	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	牛乳 お麩ラスク(シュガー)	牛乳 いちご豆乳寒天	牛乳 彩り納豆チャーハン	牛乳 豆乳ヨーグルト	
カロリー	405 kcal	498 kcal	498 kcal	477 kcal	455 kcal	481 kcal	
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	<b>天皇誕生日</b> 		ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麩)	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい)	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	
午後おやつ			牛乳 小魚とわかめのごはん	牛乳 ごまきなこトースト	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 ほうれんそうとコーンのケーキ	
カロリー	523 kcal		454 kcal	493 kcal	531 kcal	429 kcal	