



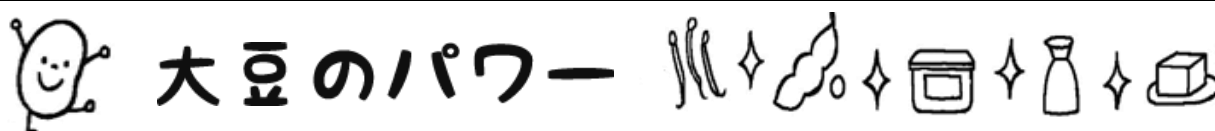
2月 給食献立(乳児・幼児食)

今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	544kcal	21.6g	16.9g	1.6g
3~5歳児	572kcal	23.0g	16.1g	2.0g

2020年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1 15	月	牛乳 サラダせん	ごぼうごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	牛乳 スティックケーキ	揚げ・鶏肉 かつお節・味噌 牛乳 鶏卵・チーズ	ごぼう・人参 グリンピース しょうが・ブロッコリー 大根・しめじ・ねぎ	米・もち米 なたね油 上白糖 ホットケーキミックス
2	火	牛乳 満月ポン	☆節分メニュー☆ ちらし寿司 ほうれん草の煮浸し 手鞠麩のすまし汁	牛乳 鬼まんじゅう	高野豆腐・かまぼこ 錦糸玉子 桜でんぶ・揚げ 牛乳	干し椎茸・人参 グリンピース・のり ほうれん草 わかめ	米・上白糖 手鞠麩 さつま芋 ホットケーキミックス
16	火	牛乳 満月ポン	ロールパン ツナオムレツ スパゲティサラダ ウインナースープ	牛乳 黒糖ふのラスク	鶏卵・ツナ チーズ牛乳 ウインナー 牛乳	ミックスベジタブル・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー インゲン・人参 玉ねぎ・パセリ	ロールパン・なたね油 スパゲティ・マヨネーズ おつゆ麩・マーガリン 黒砂糖
3 17	水	牛乳 味しらべ	ビーフカレー キャベツのサラダ りんご	牛乳 みかんヨーグルト	牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 グリンピース・キャベツ パプリカ・コーン りんご・みかん缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 青じそドレッシング 上白糖・コーンフレーク
4 18	木	牛乳 マリービスケット	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と厚揚げの煮物 えのきの味噌汁	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳・ツナ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 大根 えのき	米・上白糖 なたね油 さつま芋 食パン・マヨネーズ
5 19	金	牛乳 オレンジ	ご飯 鮭のムニエル 豆菜サラダ たまごスープ	牛乳 お好み焼き	鮭・大豆・ツナ 鶏卵・牛乳 豚ミンチ かつお節	レモン・インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ・パセリ キャベツ・青のり	米・小麦粉 なたね油・上白糖 ごまだれ 天かす・お好みソース
6 20	土	牛乳 たべっこベイビー	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	合挽き肉 豆腐 味噌	玉ねぎ・ピーマン キャベツ もやし 人参・ねぎ	米・上白糖 ごま油 ぼたぼた焼 ラムネ
8 22	月	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏肉と高野の卵とじ 青菜の和え物 わかめの味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏肉・高野豆腐・鶏卵 チャンポンスライス 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 ねぎ チンゲン菜 わかめ	米 上白糖 ホットケーキミックス
9	火	牛乳 野菜クラッカー	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	牛乳 五平餅	豚肉・大豆 ツナ 牛乳 味噌	玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・パセリ ブロッコリー 人参	ロールパン・上白糖 和風ドレッシング 米・もち米 ごま・なたね油
10 24	水	牛乳 バナナ	きのこおこわ さわらの塩焼き キャベツのポン酢和え 小松菜の味噌汁	牛乳 大学芋	揚げ・さわら ちくわ 味噌 牛乳	人参・しめじ インゲン キャベツ・コーン 小松菜・玉ねぎ	米・もち米・上白糖 なたね油・ポン酢 さつま芋 植物油・黒ごま
25	木	牛乳 醤油せんべい	おかかご飯 ちゃんぽんめん ゆで卵	牛乳 フルーチェ	かつお節・豚肉 チャンポンスライス 鶏卵 牛乳	玉ねぎ もやし キャベツ 人参・ねぎ	米・上白糖 ごま・中華そば 白湯ラーメンスープ フルーチェ(イチゴ)
12 26	金	牛乳 味しらべ	ご飯 牛肉と大根の煮物 白菜とちくわのゆかり和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ココアクッキー	牛肉 ちくわ 豆腐・味噌 牛乳	大根・人参・ねぎ 白菜・しその香 玉ねぎ わかめ	米・上白糖 小麦粉・片栗粉 マーガリン ココア
13 27	土	牛乳 ぱりんこ	豚肉とキャベツのごま味噌丼 すまし汁	お茶 ハッピーターン お野菜クラッカー	豚肉 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米・ごま油・上白糖 ごま・おつゆ麩 ハッピーターン 野菜クラッカー



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、もやし・枝豆・油・きな粉・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。