

2月給食献立表 (中期食)



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

★せつぶん★						
日付		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		おかゆ 鱈の煮付け おなか和え みそ汁 フルーツ	パンがゆ ささみのトマト煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ すき焼風煮物 花野菜サラダ みそ汁 フルーツ	おかゆ 肉じゃが サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 マッシュポテト スープ フルーツ
午後のおやつ		ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	さつまマッシュ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鱈/米	鶏肉・おから/パン	鶏肉・豆腐/米・じゃが芋	鶏肉/米・じゃが芋	鶏肉/米・じゃが芋
身体を守る	白菜・チンゲン菜・人参・大根	玉葱・キャベツ・人参・ほうれん草	人参・椎茸・ブロッコリー・きゅうり	人参・玉葱・きゅうり・レタス・かぶ	人参・玉葱・キャベツ	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	おかゆ 鮭の味噌煮 野菜和え すまし汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 サラダ 納豆汁 フルーツ	建国記念の日	おかゆ ささみのケチャップ煮 野菜スープ ヨーグルト
午後のおやつ	パンがゆ 麦茶	マッシュポテト 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭・豆腐/米	鶏肉/米	鶏肉/米	鶏肉・豆腐・納豆/米		鶏肉・おから/米
身体を守る	小松菜・人参・キャベツ	人参・キャベツ・きゅうり・大根・小松菜	人参・チンゲン菜・玉葱・きゅうり・トマト	トマト・キャベツ・人参		人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	おかゆ 鶏肉の照り煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭の煮付け キャベツの塩和え みそ汁 フルーツ	おかゆ しらすとほうれん草 サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 大根サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ゆで野菜 すまし汁 フルーツヨーグルト	肉うどん ポテトサラダ フルーツ
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	納豆おじゃ 麦茶	チーズリゾット 麦茶	みそおじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉/米・さつま芋	鶏肉・鮭/米	しらす/米	鶏肉/米	鶏肉・豆腐/米	鶏肉/うどん・じゃが芋
身体を守る	絹さや・人参・白菜・ほうれん草	人参・絹さや・キャベツ・えのき	玉葱・ほうれん草・枝豆・トマト・大根	人参・玉葱・ほうれん草・大根・小松菜	人参・玉葱・インゲン	玉葱・人参・きゅうり

日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	おかゆ 鱈のみぞれあんかけ 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉の味噌煮 しらす和え すまし汁 フルーツ	天皇誕生日	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみのケチャップ煮 レタス/トマト みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉と野菜煮 大根サラダ フルーツ
午後のおやつ	パンがゆ 麦茶	南瓜の甘煮 麦茶		さつまマッシュ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鱈/米	鶏肉・おから・豆腐/米		鶏肉/米	鶏肉/米	鶏肉・ツナ/米
身体を守る	大根・人参・キャベツ・玉葱	玉葱・小松菜・人参・白菜		大根・人参・ほうれん草・絹さや	トマト・レタス・人参・大根	人参・トマト・きゅうり・大根

日付	28日	体が温まる食事をとろう				
昼食	おかゆ 焼き鮭 人参と大豆煮 みそ汁 フルーツ	<p>低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。</p>				
午後のおやつ	バナナ 麦茶	○おすすめ食材				
身体を作る/動かす	鮭・大豆/米	<p>たんぱく質：鶏肉、さけ、まぐろ、さばなど 根菜類：にんじん、ごぼう、れんこん、さといもなど</p>				
身体を守る	人参・キャベツ・ほうれん草					