

令和 6年 2月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	木	菓子 スキムミルク	白身魚の長崎揚げ・春雨サラダ・みそ汁	※スイートポテトケーキ スキムミルク
2	金	ビスケット //	豚汁・法華草のおかか和え	チーズクラッカー・果物 //
3	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
4	日			
5	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のごまマヨ焼き・もやしナムル・みそ汁	※マドレーヌ スキムミルク
6	火	チーズクラッカー //	ポークカレー・卵サラダ・果物	※キャラットドーナツ //
7	水	バナナ //	煮込みみそ汁・かじりの蒸餅・ゆで玉子	※黒糖蒸しパン //
8	木	菓子 //	白身魚のハーブキャベツ・かぼちの甘煮・みそ汁・果物	※そうめん //
9	金	ビスケット //	酢鶏・豆腐スープ	ステックパン・果物 //
10	土	菓子 お茶	チキンシチュー・果物・スキムミルク	菓子
11	日		建国記念の日	
12	月		振替休日	
13	火	チーズクラッカー //	チキンカレー・ちんげん菜のスープ	※プチプチゴマトースト スキムミルク
14	水	バナナ //	チキンパン・昆布煮・果物	※フライドポテト //
15	木	菓子 //	白身魚のかり揚げ・りんごサラダ・みそ汁	※牛乳ゼリー //
16	金	ビスケット //	煮込みハンバーグ・野菜スープ	チーズクラッカー・果物 //
17	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
18	日			
19	月	米菓子 スキムミルク	魚のカルーメルニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	※オレンジジュースのゼリー スキムミルク
20	火	チーズクラッカー //	肉野菜炒め・ゆで玉子・みそ汁・果物	※わかめおにぎり・昆布煮 //
21	水	バナナ //	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ	ステックパン・果物 //
22	木	菓子 //	白身魚の中華煮・じじい草のスープ	※チーズポテト //
23	金		天皇誕生日	
24	土	菓子 お茶	野菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子
25	日			
26	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のカルーメルチーズパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	※チーズ蒸しパン スキムミルク
27	火	チーズクラッカー //	けんちん煮・キャベツのサラダ・果物	※ごまクッキー //
28	水	バナナ //	焼きそば・卵スープ・果物	※ベーコンと玉葱のスコーン //
29	木	菓子 //	ソーセージのかき揚げ・かぼちの五目汁	※フルーツヨーグルト //

食事だより

※手作りおやつ

体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



大豆のパワー

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、モヤシ・枝豆・油・きなこ・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。

