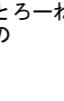
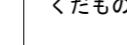
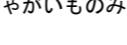
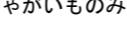
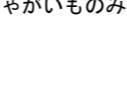
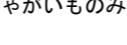
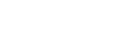


★2月予定献立表(1~2歳)★

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
「あたかごはんで心も体もぽっかぽか!(#~#)」						1 おべんとう
寒さがまた一段と増す季節となっていましたね(・ω・)この寒さの中でも、子どもたちは元気いっぱい! ですが、この季節は体調を崩しやすい時期でもあるのであたたかい食べ物や旬の食べ物から元気をもらいましょう!! この時期においしい食べ物は、だいこんやにんじん、白菜やほうれんなどおいしい野菜がたくさんあります。 お鍋の具材やみそ汁、野菜スープなどにして食べると体が温まります。またお肉やお魚、豆腐などを入れるとタンパク質もとれるのでおすすめですよ(^^)/普段の食事に温かい汁ものも加えてみてはどうでしょうか。 今月も子どもたちと元気に冬を楽しみたいと思います!!						おたのしみ 
2 ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい とうふのみそしる くだもの 	3 とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの 	4 あやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゅこ くだもの 	5 なしごれん ぶろっこリーのつなまよあえ ふおー・がー くだもの 	6 はんぱーぐ しょくばん おんやさい こーんすーぱ くだもの 	7 はやしらいす ごはん くだもの 	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう ちーずばん ぎゅうにゅう エネルギー 539 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.2 g	くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 458 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 52.2 g 食塩 1.5 g	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 569 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 61.1 g 食塩 1.3 g	くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 487 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 73.1 g 食塩 1.7 g	くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 57.4 g 食塩 1.0 g	くだもの ぎゅうにゅう じゃことーすと ぎゅうにゅう エネルギー 377 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 53.5 g 食塩 1.3 g	おたのしみ 
9 きりほしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー かぼちゃのみそしる くだもの 	10 まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	11 おべんとう 	12 びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの 	13 ちらしづし とんじる くだもの 	14 やきそば とうふのすまじる くだもの 	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう すいーとぼーと ぎゅうにゅう エネルギー 525 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 69.4 g 食塩 1.2 g	15 16 まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	17 おたのしみ 	18 かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	19 さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ じやがいものみそしる 	20 ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの 	21 びーふしちゅー ごはん くだもの 
22 おべんとう	23 あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	24 かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	25 さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ じやがいものみそしる 	26 ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの 	27 びーふしちゅー ごはん くだもの 	28 おべんとう
29 おべんとう	30 さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの 	31 にこみうどん うどん さつまいものてんぶら くだもの 	32 にくじが ごはん ぶろっこリーのかつおあえ かきたまじる くだもの 	33 ごしきにまめ ごはん すのもの とりのからあげ まいたけのすまじる くだもの 	34 ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぱ くだもの 	献立作成 大楠瞬栄養士
35 おたのしみ ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 	36 おはぎ おはぎ ぎゅうにゅう 	37 ばななのこめこくっきー ぎゅうにゅう 	38 おかし ぎゅうにゅう 	39 とうにゅうぱりん とうにゅう 	40 340 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 53.9 g 食塩 0.1 g 	
41 	42 520 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 50.4 g 食塩 1.9 g	43 494 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 67.7 g 食塩 1.4 g	44 416 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 62.6 g 食塩 1.1 g	45 534 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 70.0 g 食塩 1.7 g	46 340 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 53.9 g 食塩 0.1 g 	
47 	48 458 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 55.8 g 食塩 1.2 g	49 547 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.0 g	50 512 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 53.8 g 食塩 1.3 g	51 340 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 57.3 g 食塩 0.7 g	52 	

★2月予定献立表(3~5歳)★

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
「あたかごはんで心も体もぽっかぽか(#~#)」						1
寒さがまた一段と増す季節となっていましたね(・ω・)この寒さの中でも、子どもたちは元気いっぱい！						おべんとう
ですが、この季節は体調を崩しやすい時期でもあるのであたかい食べ物や旬の食べ物から元気をもらいましょう！！						
この時期においしい食べ物は、だいこんやにんじん、白菜やほうれんなどおいしい野菜がたくさんあります。						おたのしみ
お鍋の具材やみそ汁、野菜スープなどにして食べると体が温まります。またお肉やお魚、豆腐などを入れるとタンパク質もとれるのでおすすめですよ(^^)/普段の食事に温かい汁ものも加えてみてはどうでしょうか。						おべんとう
今月も子どもたちと元気に冬を楽しみたいと思います！！						
2	3	4	5	6	7	8
ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい とうふのみそしる くだもの	とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの	あやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじやこ くだもの	なしごれん ぶろっこりーのつなまよあえ ふおー・がー くだもの	はんぱーぐ しょくばん おんやさい こーんすーふ くだもの	はやしらいす ごはん くだもの	おべんとう
ちーずばん ぎゅうにゅう	ようかん ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	じゃことーすと	おたのしみ
エネルギー 600 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 83.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 61.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 60.2 g 食塩 1.9 g	おべんとう
9	10	11	12	13	14	15
きりほしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー かぼちゃのみそしる くだもの	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの	おべんとう	びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの	ちらしづし とんじる くだもの	やきそば とうふのすまじる くだもの	おべんとう
すいーとぼてと ぎゅうにゅう	ちぢみ ぎゅうにゅう	おたのしみ	かりんとう ぎゅうにゅう	ほっとけーき ぎゅうにゅう	おかし	おたのしみ
エネルギー 615 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 85.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 72.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 43.0 g 食塩 1.7 g	おべんとう	おべんとう
16	17	18	19	20	21	22
ちゃーはん はくさいのおひたし わかめすーふ くだもの	あんかけそば ちゅうかめん くだもの	かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ じゃがいものみそしる くだもの	ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの	びーふしちゅー ごはん くだもの	おべんとう
ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ぶりん ぎゅうにゅう	みかんゼリー ぎゅうにゅう	ぱいなつぱるけーき ぎゅうにゅう	まかろにきなこ	おたのしみ
エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 67.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 58.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 74.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 69.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 84.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 59.9 g 食塩 0.1 g	おべんとう
23	24	25	26	27	28	
おべんとう	さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの	にこみうどん うどん さつまいものてんぷら くだもの	にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	ごしきにまめ ごはん すのもの(なます) とりのからあげ まいたけのすまじる くだもの	ふたのしょうがやきどん ごはん もやしすーふ くだもの	献立作成 大楠眸栄養士
おたのしみ	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	おはぎ ぎゅうにゅう	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	とうにゅうぶりん	
おべんとう	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 78.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 66.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 63.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 64.8 g 食塩 1.2 g	