

















★2月予定献立表(1～2歳)★

大阪聖和保育園

月		火		水		木		金		土		日	
「あったかごはんで心も体もぽっかぽか(#^^#)」												1	
<div>寒さがまた一段と増す季節となってきましたね(´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、白菜やほうれんそう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！！</div>												<div>おべんとう</div>	
おたのしみ													
<div></div>												<div></div>	
2		3		4		5		6		7		8	
<div>ちゅぷちゅ 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</div> <div></div>		<div>とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの</div>		<div>おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの</div>		<div>なしこれん ぶろっこりーのつなまよあえ ふぉー・がー くだもの</div> <div></div>		<div>はんぱーぐ しょくばん おんやさい こーんすーぷ くだもの</div>		<div>はやしらいす ごはん くだもの</div>		<div>おべんとう</div>	
くだもの ぎゅうにゅう ちーずばん ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう		くだもの じゃことーすと		おたのしみ	
1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		<div></div>	
9		10		11		12		13		14		15	
<div>きりぼしだいこん 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</div>		<div>まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの</div> <div></div>		<div>おべんとう</div>		<div>びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの</div> <div></div>		<div>ちらしずし とんじる くだもの</div>		<div>やきどぼ とうふのすましじる くだもの</div> <div></div>		<div>おべんとう</div>	
くだもの ぎゅうにゅう すいーとぼてと ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう		おたのしみ		くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう		くだもの おかし		おたのしみ	
1kcal 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		1kcal 498 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 60.3 g 食塩 1.2 g		<div></div>		1kcal 461 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.8 g 食塩 0.9 g		1kcal 463 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 60.5 g 食塩 1.3 g		1kcal 366 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 40.7 g 食塩 1.0 g		<div></div>	
16		17		18		19		20		21		22	
<div>チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの</div>		<div>あんかけそば ちゅうかめん くだもの</div> <div></div>		<div>かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの</div> <div></div>		<div>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</div>		<div>ちくぜんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの</div>		<div>びーふしゅー ごはん くだもの</div>		<div>おべんとう</div>	
くだもの ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう ばいなっぶるけーき ぎゅうにゅう		くだもの まかろにきなこ		おたのしみ	
1kcal 436 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 56.7 g 食塩 1.2 g		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		<div></div>	
23		24		25		26		27		28			
<div>おべんとう</div>		<div>さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの</div>		<div>にこみうどん うどん さつまいものてんぷら くだもの</div>		<div>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</div>		<div>ごしきにまめ ごはん すのもの とりのからあげ まいたけのすましじる くだもの</div>		<div>ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの</div> <div></div>		<div>献立作成 大楠眸栄養士</div>	
くだもの ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう		くだもの ぎゅうにゅう		くだもの			
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			
<div></div>		1kcal 520 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.3 g 食塩 1.0 g		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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		1kcal 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			

★2月予定献立表(3～5歳)★

大阪聖和保育園													
月		火		水		木		金		土		日	
「あったかごはんで心も体もぽっかぽか(#^^#)」  寒さがまた一段と増す季節となってきましたね(´・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、白菜やほうれんそう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！！												1	
												おべんとう	
												おたのしみ	
												🍱🍜🍲🍤🍣🍡🍢🍧🍰🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯	
2		3		4		5		6		7		8	
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 		とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの		おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ 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 		はんばーぐ しょくぱん おんやさい こーんすーぷ くだもの		はやしらius ごはん くだもの		おべんとう	
ちーずぱん ぎゅうにゅう 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		ようかん ぎゅうにゅう 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		おかし ぎゅうにゅう 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		ごぼうすていっく ぎゅうにゅう 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		おにぎり ぎゅうにゅう 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		じゃことーすと 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		おたのしみ 🍱🍜🍲🍤🍣🍡🍢🍧🍰🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯	
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		びびんぼっ ごはん きのこじる くだもの 		ちらしずし とんじる くだもの		やきそば とうふのすましじる くだもの 		おべんとう	
すいーとぼてと ぎゅうにゅう 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		ちぢみ ぎゅうにゅう 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		おたのしみ 		かりんとう ぎゅうにゅう 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		ほっとけーき ぎゅうにゅう 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		おかし 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		おたのしみ 🍱🍜🍲🍤🍣🍡🍢🍧🍰🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯	
16		17		18		19		20		21		22	
チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぷ 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 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		おかし ぎゅうにゅう 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		ぶりん ぎゅうにゅう 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		みかんぜりー ぎゅうにゅう 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		ぱいなっぶるけーき ぎゅうにゅう 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		まかろにきなこ 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		おたのしみ 	
23		24		25		26		27		28		献立作成 大楠眸栄養士	
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		にごみうどん 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 まいたけのすましじる くだもの		ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぷ くだもの 			
おたのしみ		ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 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		おはぎ ぎゅうにゅう 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		ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 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		おかし ぎゅうにゅう 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		とうにゅうぶりん 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			
													