

2月 献立カレンダー



|     | Mon  | Tue                                    | Wes                               | Thu<br>2月1日                               | Fri<br>2月2日                        |
|-----|------|--|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| 昼食  |      |  |                                   | 緑黄色野菜入り玉子よせの野菜あん<br>竹輪と野菜の煮物<br>カリフラワーサラダ | おでん<br>いんげんの胡麻よごし<br>ヨーグルト<br>     |
| 栄養価 |      | kcal                                   | kcal                              | kcal<br>103                               | kcal<br>105                        |
|     | 2月5日 | 2月6日                                   | 2月7日                              | 2月8日                                      | 2月9日                               |
| 昼食  |      | たまごかけ風ご飯<br>タラ味噌焼き<br>がんと煮<br>スパゲティサラダ | 豚しょうが焼き<br>里芋の鶏そぼろあんかけ<br>わかめの酢の物 | 五目とうふハンバーグ<br>なす含め煮<br>レンコンマリネ            | のっぺい風煮<br>カニ風味焼売<br>サンサイスウ         |
| 栄養価 |      | kcal<br>132                            | kcal<br>122                       | kcal<br>220                               | kcal<br>125                        |
|     |      | 2月13日                                  | 2月14日                             | 2月15日                                     | 2月16日                              |
| 昼食  |      | シルバー白醤油焼き<br>ごぼうの旨煮<br>カリフラワーサラダ<br>   | ささみフライ&コロケ<br>ひじき煮<br>いちごのゼリー     | ロールキャベツ<br>紅あずま蜜煮<br>チンゲン菜のナムル            | あじ柚子風味焼き<br>ペンのソテー風<br>おくらとひじきの和え物 |
| 栄養価 |      | kcal<br>73                             | kcal<br>112                       | kcal<br>89                                | kcal<br>84                         |
|     |      | 2月20日                                  | 2月21日                             | 2月22日                                     | 2月23日                              |
| 昼食  |      | ミートローフ<br>たけのこの煮物<br>わかめの酢の物           | 鶏肉の味噌焼き<br>切干大根煮<br>かぼちゃサラダ       | 白菜と貝柱の煮物<br>うの花<br>りんごジャムヨーグルト            | あったかうどん<br>ふきの酢みそ和え<br>フルーツ        |
| 栄養価 |      | kcal<br>92                             | kcal<br>122                       | kcal<br>92                                | kcal<br>148                        |
|     |      | 2月27日                                  | 2月28日                             |   |                                    |
| 昼食  |      | 味噌カツ<br>白和え<br>お花ひたし                   | 親子丼<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ             |   |                                    |
| 栄養価 |      | kcal<br>116                            | kcal<br>136                       | kcal                                      |                                    |

\*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳用の135kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

\*都合により、献立を変更する場合があります。