



令和6年度 2月の献立



めぐみ保育園
2025.1.31発行
No.11

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量	
10	月	ご飯 お麩と大根の味噌汁 プルコギ 中華風お浸し	牛乳 マラサダ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.9 g	
25	火	あんかけスパゲッティ ほうれん草とコーンのスープ 豆腐とツナのサラダ りんご	お茶 ひじきいなり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.8 g	
12 26	水	ご飯 かぶと白菜の清汁 鶏肉のみぞれあん さつまいもの煮物	牛乳 チーズチヂミ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 78.2 g 食塩 1.7 g	
13 27	木	ロールパン 絹さやのスープ 鮭のマヨネーズ焼き ラタトゥイユ	牛乳 ジャージャー麺	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 58.7 g 食塩 2.3 g	
14 28	金	(14)バレンタイン行事食♥ ハートオムライス キャベツのスープ リボンサラダ オレンジ	(28)やきとり丼 ニラと玉ねぎの味噌汁 土佐酢和え オレンジ	(14)ハートサンドクッキー (28)ブルーベリークッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 77.7 g 食塩 1.6 g
1 15	土	にゅうめん じゃがいものそぼろ煮 二色サラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.0 g	
3 17	月	(3)節分行事食🍡 節分ご飯 豚汁 お豆のサラダ バナナ	(17)チンジャオロース丼 ねぎと椎茸のガラスープ 春雨サラダ バナナ	牛乳 (3)鬼まんじゅう (17)ピザまん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩 2.1 g
4 18	火	肉うどん 白菜の旨煮 いちご	牛乳 レタスチャーハン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.3 g 食塩 1.8 g	
5 19	水	ご飯 とろろ昆布と豆腐の味噌汁 かじきの香味だれ 小松菜のごま和え	ヨーグルト かりんとう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.8 g	
6 20	木	ロールパン ブロッコリーのスープ タンドリーチキン 野菜炒め	牛乳 ベーコンパスタ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 57.6 g 食塩 2.4 g	
7 21	金	ご飯 水菜とわかめの清汁 春巻き 白菜ときゅうりのサラダ	牛乳 レモンラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 76.2 g 食塩 1.9 g	
8 22	土	コーンピラフ もやしとベーコンのスープ ひじきと野菜の炒め煮	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2.7 g	



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。