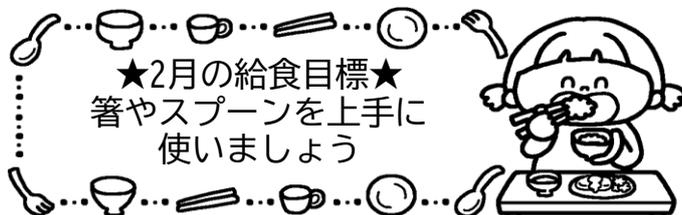


2月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, 白菜のサラダ, もやしのみそ汁	牛乳, キャロットケーキ
03	火	豆乳	《豆まき会》白飯, 鬼さんカレー, カミカミサラダ, 牛乳寒天, 麦茶	牛乳, くるくるロールサンド (ジャム)
04	水	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 3色ナムル, わかめのみそ汁	牛乳, ドーナツ
05	木	豆乳	白飯, 五目うどん, 切干大根のサラダ, みかん (0歳: 人参の甘煮)	牛乳, 鮭おにぎり
06	金	豆乳	白飯, 鶏肉のごまみそ焼き, もやし中華風和え物, かぼちゃの甘煮, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご (0歳: あんかけうどん)
07	土		白飯, 塩肉じゃが, チンゲン菜のおかか和え, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
09	月	豆乳	白飯, さばの塩焼き, かぶとささみの梅あえ, 野菜のうま煮, 麦茶	牛乳, みそ蒸しパン
10	火	豆乳	白飯, 八宝菜, ひじきの炒り煮, 春雨のすまし汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
11	水		(建国記念日)	
12	木	豆乳	和風ミートスパゲティー, きのことスープ, りんご (0歳: さつまいも煮)	牛乳, わかめおにぎり
13	金	豆乳	白飯, 筑前煮, ブロッコリーの三色サラダ, ねぎのすまし汁	牛乳, ココアクリームパン
14	土		親子丼, キャベツのゆかりあえ, チーズ, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
16	月	豆乳	麦入りご飯, カレー, コールスローサラダ, ももヨーグルト (0歳: プレーンヨーグルト), 麦茶	牛乳, みどりのホットケーキ
17	火	豆乳	白飯, 豚かつ, わかめともやしのお浸し, 粉ふき芋, オニオンスープ	牛乳, 焼きそば
18	水	豆乳	白飯, タンドリーチキン, 白菜のごま和え, 大根とあげの煮物, いらのかき玉汁	牛乳, バタートースト
19	木	豆乳	みそラーメン, さつまいもサラダ, みかん (0歳: 人参スティック)	牛乳, おかかおにぎり
20	金	豆乳	白飯, かじきの漬け焼き, ほうれん草のごま和え, 切干大根の煮物, たまごスープ (※ぞう組さんはお別れ遠足のためお弁当です)	牛乳, マドレーヌ
21	土		肉うどん, キャベツとパインのサラダ (0歳: キャベツのサラダ), チーズ	牛乳, ホットケーキ
23	月		(天皇誕生日)	
24	火	豆乳	《誕生会》カレーピラフ, 鶏の塩から揚げ, ジャーマンポテト, いちごのふるふるデザート, 麦茶	牛乳, ピザトースト
25	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルいんげんもやし, わかめの煮物, しめじのすまし汁	牛乳, きなこだんご (0歳: きなこマカロニ)
26	木	豆乳	きつねうどん, かぼちゃのそぼろあんかけ, りんご (0歳: いんげん煮)	牛乳, ひじきおにぎり
27	金	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, キャベツのごまマヨネーズあえ, みそスープ	牛乳, 青のりポテト
28	土		和風パスタ, フルーツポンチ (0歳: かぼちゃ煮), 麦茶	牛乳, ゆかりおにぎり

2月の 平均栄養価	1エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	507	20.7	14.6	229	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	431	18.2	12.6	199	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	1.3



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。