2月の献立表

令和5年度　　3歳以上児　　岩見沢ひがし認定こども園

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
行事				内科健診	節分	
昼食				ご飯 味噌汁 さば塩焼き 五目きんぴら 果物（キウイ）	豆パン 五目そうめん ウインナー ブロッコリーコーン和え 果物（パイン）	塩ラーメン もやしのナムル 果物（バナナ）
3時				牛乳 さつま芋グラッセ	乳酸菌飲料 たまごボーロ	牛乳 せんべい
栄養量				ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.3g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.1g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.6g 食塩 1.9g
	5	6	7	8	9	10
行事	卒園ビデオ撮影（さくら）	卒園ビデオ撮影（全クラス）	お勉強（ゆり・さくら）		サッカー教室（さくら）	
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐バーグ ひじきのサラダ 果物（リンゴ）	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 小松菜海苔和え 果物（オレンジ）	焼きそば 中華スープ しゅうまい 胡瓜スティック 果物（バナナ）	ご飯 味噌汁 鮭ザンギ ビーフンソテー 果物（パイン）	ご飯 味噌汁 鶏マーマレード焼き ツナじゃが 果物（キウイ）	かしわうどん キャベツおかか和え 果物（バナナ）
3時	牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 小倉ホイップサンド	ババロア カルシウムせんべい	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 サッポロポテト
栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.1g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 食塩 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.1g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.5g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 18.5g 脂質 5.3g 食塩 1.4g
	12	13	14	15	16	17
行事	振替休日			卒園児記念写真撮影	お誕生会	
昼食		親子丼 味噌汁 チンゲン菜のごま和え 果物（リンゴ）	クロワッサン きつねうどん ささみカツ 枝豆 果物（キウイ）	ご飯 すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め ブロッコリーしらす和え 果物（パイン）	バターロール クリームシチュー ハムチーズサラダ 果物（いよかん）	味噌ラーメン 小松菜生姜和え 果物（バナナ）
3時		牛乳 バナナ生クリーム	牛乳 ガトーショコラ	牛乳 みたらしだんご	プリン ビスケット	牛乳 ベジたべる
栄養量		ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.8g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.5g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.1g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.6g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.1g 食塩 1.9g
	19	20	21	22	23	24
行事	英語で遊ぼう（ゆり・さくら）	体操教室（ばら・すみれ・ゆり・さくら）	避難訓練	ローリ先生の英語教室（すみれ・ゆり・さくら）	天皇誕生日	
昼食	ご飯 味噌汁 すき焼き風チキンボール ほうれん草の鮭フレーク和え 果物（リンゴ）	ご飯 味噌汁 スペインオムレツ キャベツのかにマヨ和え 果物（オレンジ）	ミルクロールパン 鶏塩そうめん コロッケ たたききゅうり 果物（キウイ）	ご飯 味噌汁 かれいのごまだれかけ 大根のさっぱり和え 果物（パイン）		肉うどん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ中華和え 果物（バナナ）
3時	牛乳 シュガートースト	ヨーグルト和え	お茶 焼きおにぎり	オレンジゼリー せんべい		牛乳 ハーベスト
栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.2g 食塩 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.5g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.6g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4.4g 食塩 1.5g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 蛋白質 29.6g 脂質 9.5g 食塩 1.3g
	26	27	28	29		
行事		雪中かけっこ				
昼食	ご飯 味噌汁 バーベキューチキン マカロニサラダ 果物（リンゴ）	ごまロール 醤油ラーメン チーズ ブロッコリー 果物（バナナ）	ご飯 味噌汁 タラあけぼの焼き 小松菜納豆和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 南瓜の甘煮 果物（キウイ）		
3時	牛乳 フライドポテト	ももムース 白い風船	牛乳 たいやき	牛乳 ココア蒸しパン		
栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.1g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.9g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.5g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.8g 食塩 1.6g		