



# 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	牛乳 (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。