

2がつのこんだて



社会福祉法人 江刺保育園

月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩 492Kcal / 19.5g / 15.3g / 1.4g 熱/蛋/脂/塩 432Kcal / 20.1g / 17.5g / 1.7g	497Kcal / 18.2g / 15.6g / 1.3g 426Kcal / 19.6g / 18.3g / 1.9g	496Kcal / 24.6g / 9.0g / 1.3g 407Kcal / 22.7g / 13.2g / 1.6g	514Kcal / 16.2g / 17.7g / 2.2g 626Kcal / 16.7g / 16.1g / 2.6g	275Kcal / 9.8g / 13.7g / 0.2g 290Kcal / 9.9g / 13.7g / 0.2g	454Kcal / 17.4g / 12.9g / 1.5g 330Kcal / 15.5g / 13.6g / 1.6g
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい 豆まさか会 むぎごはん	ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい 豆まさか会 むぎごはん	ショア(スマット)	ぎゅうにゅう(100) *白ごはんはいりません *さくら、すみれ組:スプーンを持ってきてください	ぎゅうにゅう(100) お店屋さ カーラー教室 みかん たかはし すみ
昼食	2 ぶたレバーのごまみそあえ かぼちゃのあまに けんちんじる いよかん むぎちや	3 おにハンバーグ ピーンズサラダ かつおふりかけ いわしのつみれじる みかん むぎちや 以上児組 白ごはんを持ってきてください	4 さけのねぎみそやき キャベツとちくわいため わかめじる りんご かんの むぎちや	5 わかめスープ みかんゼリー きくち むぎちや のりだんご ミニぎゅうにゅう	6 手作り弁当日 水筒も持ってきてください みかん たかはし すみ
午後 おやつ 未満児主食	じやこバスター ぎゅうにゅう(未100以200)	かぼちゃホール バナナ ぎゅうにゅう(未100以200)	こんぶとえびのカミカミおにぎり ぎゅうにゅう(未100以200)	499Kcal / 21.1g / 13.8g / 3.0g 598Kcal / 27.6g / 16.9g / 4.5g	アズキクレープ ぎゅうにゅう(未100以200) れ
熱/蛋/脂/塩 489Kcal / 23.3g / 12.8g / 0.9g 熱/蛋/脂/塩 422Kcal / 26.5g / 13.8g / 1.4g	513Kcal / 20.9g / 20.0g / 1.5g 428Kcal / 20.1g / 20.9g / 1.8g		541Kcal / 21.3g / 20.9g / 1.0g 421Kcal / 19.6g / 21.4g / 1.3g	459Kcal / 17.9g / 13.5g / 1.2g 322Kcal / 15.4g / 13.0g / 1.1g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) むぎごはん ぶたのんのうわもり ゆずだいこん きんときまめのあまに こうやどうふのみそしる りんご むぎちや	記念撮影 さはのしようがに 組合 うどんじる みかん えんどう たかはし むぎちや 会	10 きゅうにゅう(80) さはのしようがに 組合 うどんじる みかん えんどう たかはし むぎちや 会	11 建国記念の日 日本地図	12 きゅうにゅう(100) おこさませんべい みそラーメン とりむねチャーシュー ぼうギョーザ りんご むぎちや ぼんぼこホットケーキ
昼食	9 ただ むぎごはん ぶたのんのうわもり ゆずだいこん きんときまめのあまに こうやどうふのみそしる りんご むぎちや	13 移動図書館 むぎごはん みれい わかめじる りんご むぎちや	14 誕生祝会 ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい みそラーメン とりむねチャーシュー ぼうギョーザ りんご むぎちや マカロニカリンとう ブルーン(以上児のみ) ぎゅうにゅう(未100以200)	15 ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん みれい わかめじる りんご むぎちや マカロニカリンとう ブルーン(以上児のみ) ぎゅうにゅう(未100以200)	16 むぎウエハース ぎゅうにゅう(未100以200)
午後 おやつ 未満児主食	がんづき ぎゅうにゅう(未100以200)	コアドーナツ ぎゅうにゅう(未100以200)	506Kcal / 18.7g / 19.6g / 1.1g 502Kcal / 18.2g / 12.8g / 0.9g 420Kcal / 18.1g / 14.0g / 1.4g	507Kcal / 18.1g / 17.5g / 1.0g 410Kcal / 17.4g / 17.2g / 1.5g	489Kcal / 18.0g / 9.7g / 1.3g 353Kcal / 15.5g / 9.3g / 1.3g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) むぎごはん あんかけハンバーグ かぼちゃのグラッセ じやがいものみそしる でこぽん むぎちや	17 避難訓練 おこさませんべい さくら むぎごはん じやこサラダ チーズなどう なめこじる いちご むぎちや 18 役員会 保護会 会 きゅうにゅう(100) むぎごはん わらのフライタルタルソースかけ やさいいため なまあげのみそしる バナナ むぎちや 19 栄養指導 会 きゅうにゅう(100) むぎごはん わらのフライタルタルソースかけ やさいいため なまあげのみそしる バナナ むぎちや 20 食育活動 (ちゅうりつ) きゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん さばのたつたあげ さつまいもキンント ミニトマト まんくすスープ りんご むぎちや 21 おいか 22 23 24 25 26 27 28	20 ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん さばのたつたあげ さつまいもキンント ミニトマト まんくすスープ りんご むぎちや 21 せんべいじる バナナ 22 ミニあんばん ぎゅうにゅう(未100以200) 23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ		
午後 おやつ 未満児主食	レースンスコーン ぎゅうにゅう(未100以200)	ほしもも ぎゅうにゅう(未100以200)	つなっこ ぎゅうにゅう(未100以200)	20 ヨーグルトあえ もちむぎせんべい(以上児のみ) 511Kcal / 19.1g / 13.4g / 0.7g 417Kcal / 18.8g / 14.2g / 1.0g	449Kcal / 18.0g / 12.6g / 0.8g 308Kcal / 15.0g / 12.1g / 0.7g
未満児 午前おやつ 未満児主食	498Kcal / 19.1g / 16.4g / 1.4g 423Kcal / 19.8g / 17.7g / 1.7g	451Kcal / 16.7g / 17.0g / 0.9g 378Kcal / 17.4g / 19.0g / 1.3g	21 ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん さばのたつたあげ さつまいもキンント ミニトマト まんくすスープ りんご むぎちや 22 23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ	22 ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん さばのたつたあげ さつまいもキンント ミニトマト まんくすスープ りんご むぎちや 23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ	
昼食	16 じやがいものみそしる でこぽん むぎちや	17 避難訓練 おこさませんべい さくら むぎごはん じやこサラダ チーズなどう なめこじる いちご むぎちや 18 役員会 保護会 会 きゅうにゅう(100) むぎごはん わらのフライタルタルソースかけ やさいいため なまあげのみそしる バナナ むぎちや 19 栄養指導 会 きゅうにゅう(100) むぎごはん わらのフライタルタルソースかけ やさいいため なまあげのみそしる バナナ むぎちや 20 食育活動 (ちゅうりつ) きゅうにゅう(100) おこさませんべい むぎごはん さばのたつたあげ さつまいもキンント ミニトマト まんくすスープ りんご むぎちや 21 せんべいじる バナナ 22 ミニあんばん ぎゅうにゅう(未100以200) 23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ	22 23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ		
午後 おやつ 未満児主食	23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ	23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ	23 24 25 26 27 28 おさかなじる バナナ		
熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食	卒園児リクエストメニュー 今月は9名のおともだちの リクエストメニューが 入っています。 おたのしみに~♪	お店屋さんごっこ 給食室からは、カレーさんとだんごやさんを出店します！ ※当日の持ちものは、5日のこんだてに書いていますので準備をよろしくお願ひいたします。	～「みそ汁」でからだも心もぽっかぽか～ 2、3、4歳児の食育体操で、「みそ汁のロッキンロール」をはじめてから、どんな具が入っているか探しながら食べたり、ロッキンロールが定着(笑)してきています。みそ汁は日本の食卓に欠かせない存在であり、毎日摂取することで多くの健康効果が期待できます。発酵食品である味噌は、腸内環境の改善、風邪や感染症に対する抵抗力を高めるとてもいい食材です。また、温かいみそ汁を食べることで副交感神経が刺激され、ストレス軽減やリラックス効果が得られます。疲れている時にみそ汁を飲むと落ち着く~と感じるのはこうした意味があるので。いいことづくしのみそ汁、日々の食卓に取り入れて健康的な生活を目指しましょう！	節分の日は、 給食にかわいいおにが やってきます！ (おにハンバーグ☆) ほかのおかずや汁物も しっかり食べて	
昼食					
午後					

おやつ

JT