



所沢すこやか保育園 以上児 献立表



月	火	水	木	金	土
			1日	2日★節分給食★	3日
			みそラーメン シューマイ 浅漬け（キャベツ、胡瓜） バナナ	赤おにライス ポイルウインナー おひたし（ほうれん草、もやし） すまし汁（麩、わかめ） みかん	チキンピラフ ポイルウインナー 切干大根のサラダ 野菜スープ オレンジ
			おにぎり（青葉） お茶	ミルクワッフル 牛乳	クッキー（ムーンライト） せんべい（ばかうけ） 牛乳
			エネルギー:460kcal タンパク:13.1g	エネルギー:534kcal タンパク:14.8g	エネルギー:501kcal タンパク:14.5g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 赤魚の煮つけ ごま和え（白菜、もやし） 味噌汁（油揚げ、かぶ） りんご	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ ほうれん草とコーンのスープ バナナ	おかかご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え 味噌汁（豆腐、なめこ） みかん	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	ご飯 豚肉と春雨の中華炒め もやしのナムル わかめスープ キウイ	親子丼 ごま和え（ほうれん草、もやし） 味噌汁（油揚げ、大根） オレンジ
ピザトースト（食育） 牛乳	おにぎり（ごま塩） お茶	ドーナツ 牛乳	蒸しじゃが芋 お茶	マカロニきなこ 牛乳	クッキー（チョイス） せんべい（えび） 牛乳
エネルギー:481kcal タンパク:21.4g	エネルギー:404kcal タンパク:12.7g	エネルギー:505kcal タンパク:18.0g	エネルギー:447kcal タンパク:16.4g	エネルギー:524kcal タンパク:22.9g	エネルギー:522kcal タンパク:20.2g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
～お休み～ 建国記念の日 	カレーライス 切干大根のサラダ えのきのスープ オレンジ	さけふりかけご飯 高野豆腐の煮物 おひたし（青梗菜、もやし） 味噌汁（切干大根、わかめ） グレープフルーツ	みそラーメン シューマイ 浅漬け（キャベツ、胡瓜） バナナ	ご飯 鶏肉のから揚げ おひたし（ほうれん草、もやし） すまし汁（麩、わかめ） みかん	チキンピラフ ポイルウインナー 切干大根のサラダ 野菜スープ オレンジ
	焼きそば お茶	メロンパン 牛乳	おにぎり（青葉） お茶	ミルクワッフル 牛乳	クッキー（ムーンライト） せんべい（ばかうけ） 牛乳
エネルギー:642kcal タンパク:22.1g	エネルギー:508kcal タンパク:11.7g	エネルギー:519kcal タンパク:19.0g	エネルギー:460kcal タンパク:13.1g	エネルギー:411kcal タンパク:9.4g	エネルギー:501kcal タンパク:14.5g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 赤魚の煮つけ ごま和え（白菜、もやし） 味噌汁（油揚げ、かぶ） りんご	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ ほうれん草とコーンのスープ バナナ	おかかご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え 味噌汁（豆腐、なめこ） みかん	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	ご飯 豚肉と春雨の中華炒め もやしのナムル わかめスープ キウイ	親子丼 ごま和え（ほうれん草、もやし） 味噌汁（油揚げ、大根） オレンジ
マカロニきなこ 牛乳	おにぎり（ごま塩） お茶	ドーナツ 牛乳	蒸しじゃが芋 お茶	ピザトースト（食育） 牛乳	クッキー（チョイス） せんべい（えび） 牛乳
エネルギー:466kcal タンパク:18.6g	エネルギー:404kcal タンパク:12.7g	エネルギー:505kcal タンパク:18.0g	エネルギー:447kcal タンパク:16.4g	エネルギー:510kcal タンパク:22.9g	エネルギー:522kcal タンパク:20.2g
26日	27日	28日	《給食室より》 あつという間に2月になり、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒さが厳しい時期です。 かぜやインフルエンザにかからないように、しっかり食べて、よく寝て、丈夫な体をつくりましょう。 今月のイベント給食は、2日の節分給食です。 悪い鬼を追い払って、福を呼び込みましょう。		
ご飯 鮭のごまマヨネーズ焼き 海藻サラダ 味噌汁（白菜、玉ねぎ） りんご	カレーライス 切干大根のサラダ えのきのスープ オレンジ	おかかご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え 味噌汁（豆腐、なめこ） みかん			
お誕生日ケーキ お茶	焼きそば お茶	おにぎり（青葉） お茶			
エネルギー:570kcal タンパク:16.0g	エネルギー:489kcal タンパク:11.7g	エネルギー:476kcal タンパク:16.0g			

※都合により食材を変更することがありますのでご了承ください。補食はおにぎりを提供します。

あつという間に2月になり 暦の上では春になりましたが まだまだ寒さが厳しい時期です。