

2月 こんだてよていひょう

令和7年度 多賀こども園

日	曜	1・2歳児		副食	3時	家でたべてほしい食べ物
		10時	主食			
2	月	牛乳	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	むぎちゃ ごもくむすび	まめ
3	火	牛乳	ごはん	ポークビーンズ はるさめのあえもの たまごスープ	ミルク のりじゃこスティック	いも
4	水	牛乳	ごはん	にらにくじゃが いそかあえ みそしる(とうふ あぶらあげ)	ミルク ホットケーキ	さかな
5	木	たん じょう かい 誕 生 会 (主食はいりません)			ジョア クッキー	ぎゅうにゅう
6	金	牛乳	ごはん	さばのみそに キャベツのごまわりサラダ すましじる(なると にんじん ねぎ)	むぎちゃ なのはなスパゲッティー	くだもの
7	土	牛乳	おべんとう		むぎちゃ せんべいなど	☆☆☆
9	月	牛乳	ごはん	ひきにくのコーンむし たいすとちくわのカレーいため すましじる(そうめん はなふ ねぎ)	プリン せんべい	みどりのやさい
10	火	牛乳	ごはん	【すみれ組 第3希望献立】 とりのからあげ シルバーサラダ やさいスープ	ミルク バナナケーキ	かいそう
11	水	けん こく 建 国		き ねん ひ 記 念 の 日		
12	木	牛乳	ごはん	マーボードーフ からのサラダ ワンタンスープ	フルーツヨーグルト クッキー	きのこ
13	金	牛乳	ごはん	さわらのてりやき ひじきのにも みそしる(たまねぎ ぶ)	ミルク サンドウィッチ	にく
14	土	さく びん てん 作 品 展				
16	月	牛乳	ごはん	のっぺいに ツナいりたまご すましじる(とうふ わかめ)	ミルク シュガートースト	くだもの
17	火	牛乳	ごはん	カレー しめじとベーコンのサラダ ポイルウィンナー	むぎちゃ しらすごはんむすび	たまご
18	水	牛乳	ごはん	チーズシュウマイ たたききゅうり チンゲンサイのスープ	むぎちゃ きつねうどん	ぎゅうにゅう
19	木	牛乳	ごはん	ぶたにくとごぼうのいためもの ビーフンサラダ みそしる(じゃがいも ねぎ)	ソファール ウェハース	さかな
20	金	牛乳	ごはん	【すみれ組 第1希望献立】 はんぺんのはさみあげ わかめのすのもの たまごコーンスープ	ミルク ジャムバターパン	みどりのやさい
21	土	牛乳	そぼろごはん さつまいものレモンに みそしる(たまねぎ)		ぎゅうにゅう クラッカー	きのこ
23	月	てん のう たん じょう ひ 天 皇 誕 生 日				
24	火	牛乳	ごはん	さけのマヨネーズやき はるさめサラダ はくさいスープ	ミルク ぶどうパン	にく
25	水	牛乳	ごはん	おやこに ほうれんそうのなっとうあえ みそしる(だいこん あぶらあげ)	むぎちゃ にゅうめん	ぎゅうにゅう
26	木	牛乳	ごはん	【すみれ組 第2希望献立】 あげぎょうざ コリコリサラダ ワカメスープ	コーンフレークミルク バナナ	まめ
27	金	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる(かまぼこ えのき ねぎ)	むぎちゃ あんぱん	いも
28	土	牛乳	カレーライス スティックやさい フルーツ		ぎゅうにゅう ワッフル	さかな

抵抗力を高めて貧血防止！

菜の花は、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロチン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能です。

