

令和7年2月の献立

扶桑幼稚園

| 日付 | 献立 | カロリー |
|-------|---|---------|
| 3(月) | 代休 | |
| 4(火) | 五目ごはん 野菜かき揚げ いか天ぷら 出し巻き玉子 筑前煮 ほうれん草おひたし ミニ大福餅 | 419kcal |
| 5(水) | 〈お弁当の日〉 | |
| 6(木) | ごはん ハンバーグ ハッシュポテト ナポリタンスパゲティー 茹でキャベツ そら豆 薩摩芋サラダ パイナップル | 431kcal |
| 7(金) | ごはん さばの塩焼き 鶏天ぷら 蟹かま天ぷら きんぴら牛蒡炒め 小松菜煮びたし グレープフルーツ | 411kcal |
| 10(月) | ごはん 若鶏の照り焼き コーンコロッケ 鶏ごぼう煮 甘えんどう 茹でもやし 人参ソテー カスタードプチケーキ | 425kcal |
| 11(火) | 建国記念の日 | |
| 12(水) | 〈お弁当の日〉 | |
| 13(木) | ごはん とんかつ 玉子とじ 絹厚揚げ煮 切干大根煮 赤かぶはんぺい 大根青しそサラダ オレンジゼリー | 409kcal |
| 14(金) | ごはん クリームグラタン 野菜コロッケ ポロニアソーセージ スパゲティー (ミートソース) 糸昆布煮 ブロッコリー パイナップル | 431kcal |
| 17(月) | ごはん すき焼き風煮 かまぼこ 焼き豆腐 かぼちゃ おさつコロッケ いんげん和風サラダ 黄桃 | 388kcal |
| 18(火) | 新入園児保護者会 (軽食) クロワッサン ココアムース | |
| 19(水) | 〈お弁当の日〉 | |
| 20(木) | ごはん 蟹玉中華あん 焼売 フライドスイートポテト 回鍋肉 茹でキャベツ かぼちゃサラダ 黄桃 | 418kcal |
| 21(金) | ごはん 海老・白身フライ(タルタルソース) 人参甘煮 ジャが芋カレーソテー ブロッコリー コールスローサラダ オレンジ | 433kcal |
| 24(月) | 振替休日 | |
| 25(火) | ごはん ハンバーグ(トマトソース) にこちゃんポテト 玉子焼き 里芋甘煮 スパゲティー ひじき五目煮 プリン | 436kcal |
| 26(水) | 〈お弁当の日〉 | |
| 27(木) | ごはん 若鶏の唐揚げ 玉子ロール 八宝菜 ポテトサラダ そら豆 大学芋 | 416kcal |
| 28(金) | 誕生会 ハヤシライス オムレツ 青りんごゼリー | 352Kcal |

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からほかほかにして吸収を助けてくれます。
冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

