

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。

