

# 令和8年2月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
2(月)	ごはん ふわふわオムレツ（ビーフソース）鶏団子煮 ジャーマンポテト スパゲティー 海藻サラダ ブロッコリー 黄桃	425kcal
3(火)	ごはん 野菜かき揚げ いか天ぷら 出し巻き玉子 鶏ごぼう煮 青菜おひたし わらび餅	419kcal
4(水)	〈お弁当の日〉	
5(木)	ごはん ハンバーグ にこちゃんポテト ナポリタンスパゲティー 茹でもやし ブロッコリー 薩摩芋サラダ パイナップル	431kcal
6(金)	五目ごはん 若鶏の照り焼き おさつコロッケ 筑前煮 甘えんどう 茹でキャベツ 人参サラダ カスタードプッチケーキ	425kcal
9(月)	作品展代休	
10(火)	ごはん 酢豚風煮 野菜春巻き 肉焼売 甘酢肉団子 青菜炒め 杏仁豆腐	426kcal
11(水)	建国記念の日	
12(木)	ごはん とんかつ 玉子とじ 絹厚揚げ煮 きんぴら牛蒡炒め 赤かぶはんぺい 大根青しそサラダ オレンジゼリー	409kcal
13(金)	ごはん クリームグラタン チキンナゲット 焼き芋 スパゲティー（ミートソース）ポテトサラダ グレープフルーツ	431kcal
16(月)	ごはん 鶏天ぷら 蟹かま天ぷら たこウィンナー ひじき五目煮 いんげん甘辛炒め 大福餅	411kcal
17(火)	ごはん 野菜焼そば カレーコロッケ 肉じゃが煮 さつま揚げ 牛蒡サラダ りんご	430kcal
18(水)	〈お弁当の日〉	
19(木)	新入園児保護者会 （軽食）クロワッサン ココアムース	
20(金)	誕生会 ハヤシライス オムレツ オレンジゼリー	
23(月)	天皇誕生日	
24(火)	ごはん ハンバーグ（トマトソース）ハッシュポテト 里芋そぼろ煮 そら豆 スパゲティー 五目炒り豆腐 プリン	436kcal
25(水)	〈お弁当の日〉	
26(木)	ごはん 鶏の唐揚げ 餃子 八宝菜 甘えんどう ポテトサラダ グレープフルーツ	416kcal
27(金)	ごはん 味噌おでん（里芋 竹輪 がんも 大根 コンニャク）いかフライ かぼちゃサラダ きぬさや 黄桃	386kcal

★ 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。

## みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

