

2 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー (kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質 (g)	
							食塩相当 (g)	
				0～2歳	3～5歳			
1 金	☆節分ランチ☆ 巻き寿司(3歳以上児) ちらし寿司(3歳未満児) コロッケ すまし汁 ゼリー	凍り豆腐 しらす干し 卵 コロッケ	焼きふ 米 上白糖 ササゲ油 国産みかん ゼリー	いんげん にんじん ほうれんそう 乾しいたけ わかめ 焼きのり	お茶 ソフトせんべい	お茶 福豆(3歳以上児) きな粉ポーロ(3歳未満児)	405 10.8 2	535 18.0 2.2
2 土	パン ジュース		ローパン アップル					
4 月	ひき肉納豆ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚	納豆 いわし煮干し ツナレク 豚ミンチ フロ チーズ	パン粉 米 さといも じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま油 ササゲ油 マネズ	こまつな しょうが 大根 にんじん にんにく 根深ねぎ こねぎ わかめ トマトチップ	お茶 ウエハース	ミロ クッキー	577 20.3 1.9	653 24.6 2.2
5 火	麦ごはん 焼き魚(鮭) 高野豆腐煮 味噌汁	いんげん 油揚げ 凍り豆腐 塩ざけ	押麦 米 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん 乾しいたけ	お茶 ポーロ	牛乳 ☆モチモチチーズ パン	452 20.2 1.6	544 25.2 2
6 水	メンチカツパーガー フライドポテト 果物(バナナ) ジュース	メンチカツ	ハンバーガーパン じゃがいも ササゲ油	キャベツ グリコ幼児野菜ジュース バナナ トマトチップ	牛乳	お茶 ☆おにぎり(鮭)	550 14.1 2	620 14.3 2.4
7 木	ごはん 豚肉じゃが 切干大根のサラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナ レク 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 ササゲ油 みりん マネズ	しらたき グリピース きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ	果物(バナナ)	牛乳 ☆レモンソー	505 18.1 1.6	597 22.1 2
8 金	みそラーメン じゃがいもの和風マヨ焼き 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し かつ お節 豚ミンチ	中華めん じゃがいも みりん マネズ	しょうが スイトコン にんじん にんにく 根深ねぎ こねぎ ほうれんそう もやし リンゴ	ヨーグルト	ヤクルト パウムクーヘン	462 16.6 1.1	488 17.2 1.3
9 土	パン ジュース		ローパン アップル					
11 月	建国記念の日							
12 火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちやの甘煮 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 ササゲ油 みりん	かぼちや しょうが 大根 たまねぎ にんじん こねぎ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆バナナケーキ	502 20.5 1.6	560 24.8 1.9
13 水	ハムサンド ツナサンド コーンスープ ゼリー ミニフッシュ	いわし煮干し ツナ レク ハム 脱脂粉乳 スライスチーズ	食パン マドレ 国産りんご ゼリー コーンクリーム スープの素	きゅうり たまねぎ スイトコン バナナ	果物(バナナ)	ミルクココア ウエハース	435 19.9 2.3	510 24.4 2.9
14 木	けんちんうどん 野菜かきあげ 果物(バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉	薄力粉 うどん さ つまいも ササゲ油 みりん	ごぼう こまつな 大根 たまねぎ にんじん こねぎ バナナ	ジュース	牛乳 ☆2色クッキー	485 15.6 1.4	554 19.0 1.7
15 金	中華丼 春雨サラダ ねぎたつぷりかき玉スープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 ハム 卵	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ササゲ油 マネズ	きゅうり しょうが たけのこ にんじん 根深ねぎ はくさい ビーマン 黄ビーマン	☆フルーチェ	ヤクルト クッキー	413 14.3 1.4	443 16.1 1.5
16 土	☆保育参観☆ ジュース			グリコ幼児リンゴジュース				
18 月	ロールパン ビーフシチュー 三色サラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 牛肉	ローパン じゃがいも 上白糖 ごま油 ササゲ油 国産 りんごゼリー ビーフシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	チーズ	♪朝ごはんレシピ♪ お茶 ☆ウインナーの加 おにぎり	477 17.7 2.1	576 20.0 2.4
19 火	麦ごはん ごぼうつくね揚げ 小松菜とキャベツのジャコ和え 味噌汁	木綿豆腐 油揚げ しらす干し 鶏ミンチ 卵	押麦 米 片栗粉 上白糖 ササゲ油 みりん	キャベツ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん こねぎ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆さつまいもバ ター	426 14.2 1.2	517 17.6 1.4
20 水	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの甘酢サラダ 味噌汁 果物(リンゴ)	鯖	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ササゲ油	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ スイトコン にんじん こねぎ リンゴ	果物(バナナ)	牛乳 ☆野菜ブリッツ	471 14.9 1.3	554 18.2 1.7
21 木	カレーライス マカロニサラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 じゃがいも ササゲ油 マネズ パメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん オレソ	お茶 ポーロ	ミロ せんべい	499 17.8 1.8	602 22.2 2.2
22 金	ミートスパゲティ キャベツとハムのサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ	スパゲティ ササゲ油 みりん	グリピース キャベツ たまねぎ にんじん にんにく バナナ トマトチップ	お茶 ウエハース	ヤクルト せんべい	442 15.6 1.4	482 18.9 1.6
23 土	パン ジュース		ローパン アップル					
25 月	ごはん 豆腐つくねの照り焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し かつ お節 鶏ミンチ 卵	パン粉 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 みりん マネズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん こねぎ	牛乳	お茶 ☆肉まん	498 20.8 1.5	556 22.7 1.8
26 火	ごはん 焼き魚(鮭) 筑前煮 豚汁	豚肉 鶏肉 塩ざけ	米 上白糖 ササゲ油 みりん	いんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん もやし 乾しいたけ	ジュース	牛乳 ☆きなこドーナツ	524 22.1 1.6	614 26.9 2
27 水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ チュルルン	ハム 鶏肉 卵 トッピング	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ササゲ油 チュルルン マネズ ふりかけ	かぼちや キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん バナナ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ケーキ	703 18.0 1.5	864 22.3 1.8
28 木	炊き込みご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	焼きふ 米 上白糖 ササゲ油 みりん	大根 にんじん こねぎ ほうれんそう もやし ぶなしめじ わかめ	お茶 クッキー	牛乳 ☆ジャムサンド	468 19.1 2.1	541 23.4 2.6

・献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。

・2月18日のおやつは朝ごはんに簡単に作ることでできるメニューです。レシピを配布しますので、ぜひ参考にしてみてください♪