

2月献立表(一般)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ほうれんそうのごま和え 漬汁 (かまぼこ・油揚げ・わかめ)	★節分メニュー★ ☆鬼カレーライス ポテトサラダ・ブロッコリー 果物 (黄桃缶)	焼き肉丼 もやしのナムル えのきスープ ヨーグルト	ロールパン (1歳児は食パン) 白身魚フライ ブロッコリー・サラダ ミネストローネ	ご飯 肉じゃが 白菜と揚げの和え物 味噌汁 (大根) 小魚
10時 (乳児)	昼食べよ	あんぱんまんせんべい	果物 (バナナ)	たべっこ動物	サッポロポテト
3時	牛乳 ★ラスク	★鬼プリン	お茶 ★しらすトースト	お茶 ★きつねおにぎり	牛乳 あんドーナツ
熱や力になるもの	米、油、すりごま、砂糖、◎星食 べよ、◎鮭	米、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、 ◎あんぱんまんせんべい、◎ 砂糖、◎トングリコーン	米、砂糖、ごま油、油、いりご ま、◎食パン、◎マヨネーズ	ロールパン、油、マヨネーズ、◎ たべっこ動物、◎米、◎いりごま	米、じゃがいも、砂糖、油、◎ サッポロポテト、◎あんドーナツ
血や肉や骨になるもの	鮭、かまぼこ (卵不使用)、油揚 げ、◎牛乳、マーガリン	鶏ミンチ、ウインナー (卵不使用)、 黒豆、ちくわ、◎プリン、◎ ホイップクリーム	牛肉、ヨーグルト、◎バナナ、◎ しらす	白身フライ、大豆、油揚げ	牛肉、油揚げ、小魚、◎牛乳
体の弱さを整えるもの	ほうれんそう、コーン、人参、わ かめ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、い んげん、きゅうり、ブロッコ リー、もも缶	玉ねぎ、キャベツ、生薑、もや し、ほうれんそう、人参、えの き、青ネギ、◎パセリ、◎お茶	ブロッコリー、人参、コーン、玉 ねぎ、トマト缶、◎お茶	人参、玉ねぎ、グリーンピース、白 菜、大根、大根菜
調味料	酒、塩、醤油、みりん、だし	カレーフレーク、コンソメ、◎コ コア	醤油、中華だし	ウスターソース、ケチャップ、コ ンソメ	醤油、酒、みりん、だし、味噌
※おやつはたんぱく質 と糖質の割合 (%)は表示済み	564(483)kcal 28.4(21)g 17.7(16.2)g 1.5(1.4)g	616(586)kcal 16.3(14.9)g 22.2(21.3)g 2.1(2.1)g	540(487)kcal 18.7(15.8)g 20.4(17.3)g 1.5(1.2)g	486(425)kcal 17.6(13.1)g 15.7(15.3)g 2.5(1.9)g	645(596)kcal 22.5(20.4)g 19.4(18.8)g 1.6(1.5)g
	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 ブリの照り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (ふ・えのき)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 南瓜煮 漬汁 (豆腐・わかめ・油揚げ)		醤油ラーメン 焼き餃子 さつまいもサラダ	三色丼 春雨の中華炒め 味噌汁 (白菜・しめじ) ヨーグルト
10時 (乳児)	白い風船	ぼたぼた焼き		果物 (バナナ)	きなこ餅
3時	★りんごヨーグルト	牛乳 クリームパン		牛乳 ★ココア蒸しパン	ミロ ムーンライトクッキー
熱や力になるもの	米、砂糖、鮭、◎白い風船	米、砂糖、油、◎ぼたぼた焼き、 ◎クリームパン		ラーメン、すりごま、ごま油、さ つまいも、マヨネーズ、◎蒸しパ ンミックス	米、砂糖、ごま油、春雨、油、◎ きなこ餅、◎ムーンライトクッ キー
血や肉や骨になるもの	ブリ、◎ヨーグルト	豚肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳		豚肉、かまぼこ (卵不使用)、焼き 餃子、◎牛乳	合びきミンチ、卵、ヨーグルト、 ◎牛乳
体の弱さを整えるもの	生薑、キャベツ、人参、塩昆布、 えのき、青ネギ、◎りんご	玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼ ちゃ、グリーンピース、わかめ		もやし、青ネギ、わかめ、ブロッ コリー、きゅうり、人参、◎パナ ナ	しいたけ、生薑、ほうれんそう、 玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、青 ネギ
調味料	醤油、酒、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、だし		中華だし、醤油、みりん、塩、胡 椒、◎ココア	醤油、みりん、酒、だし、中華だ し、味噌、◎ミロ
※おやつはたんぱく質 と糖質の割合 (%)は表示済み	391(319)kcal 15.8(10.6)g 8(5.2)g 1.7(1.4)g	600(573)kcal 24.5(21.9)g 16.5(15.9)g 1.3(1.5)g		577(574)kcal 22.4(21)g 16.8(15.2)g 2.1(2.1)g	654(589)kcal 23.8(20.1)g 19.4(18.2)g 1.7(1.4)g
	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 サーモンフライ ほうれんそうの白和え 漬汁 (さつまいも・油揚げ)	☆郷土料理 (兵庫県) そばめし やたら漬 かす汁	ご飯 豚肉のケチャップ煮 小松菜のごま和え 味噌汁 (もやし・わかめ)	チャーハン 揚げしゅうまい 五子スープ ヨーグルト	☆誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー スイートポテトサラダ・ブロッコ リー・コンソメ・玉ねぎ ミニゼリー
10時 (乳児)	昼食べよ	ビスコ	果物 (バナナ)	かっぱえびせん	白い風船
3時	牛乳 源氏パイ	牛乳 ★ジャムサンド	ヤクルト 雪の宿	お茶 ミルクまんじゅう	りんごジュース ケーキ
熱や力になるもの	米、油、砂糖、すりごま、さつまい も、◎星食べよ、◎源氏パイ	米、やきそば、油、ごま油、砂 糖、豆乳、◎ビスコ、◎食パン、 ◎ジャム	米、じゃがいも、砂糖、油、すり ごま、◎雪の宿	米、油、◎かっぱえびせん、◎ミ ルクまんじゅう	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、 さつまいも、マヨネーズ、ミニゼ リー、◎白い風船、◎ケーキ
血や肉や骨になるもの	サーモンフライ、豆腐、油揚げ、 ◎牛乳	豚ミンチ、ちくわ (卵不使用)、◎ 牛乳	豚肉、◎ヤクルト	ベーコン、焼売、卵、ヨーグルト	鶏肉、ウインナー (卵不使用)、ハ ム、ホイップクリーム
体の弱さを整えるもの	ブロッコリー、ほうれんそう、人 参、青ネギ	キャベツ、人参、青のり、きゅう り、大根、塩昆布、ごぼう、青ネ ギ	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、小 松菜、人参、もやし、わかめ、青 ネギ、◎バナナ	玉ねぎ、人参、コーン、大根、大 根菜、◎お茶	生薑、ミックスベジタブル、ブ ロッコリー、玉ねぎ、人参、パセ リ、◎りんごジュース
調味料	ウスターソース、ケチャップ、醬 油、だし	焼きそばソース、醤油、だし、酒 かす、味噌	ケチャップ、醤油、味噌、だし	胡椒、塩、コンソメ、片栗粉、中 華だし	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ、 塩
※おやつはたんぱく質 と糖質の割合 (%)は表示済み	642(651)kcal 23.1(22.5)g 22.9(23.5)g 2(2.2)g	520(509)kcal 17.4(15.4)g 11.5(12.9)g 2.6(2.2)g	498(459)kcal 15.6(13.8)g 19.2(8.8)g 1.4(1.3)g	591(521)kcal 19.5(16.1)g 15.9(13.2)g 4.2(3.5)g	631(544)kcal 21.7(17.5)g 14.5(13)g 1.7(1.4)g
	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 漬汁 (卵・えのき)	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 漬汁 (卵・えのき)	ご飯 中華煮 春雨サラダ わかめスープ	かやくうどん 肉団子 キャンディチーズ	ロールパン (0.1歳児は食パン) ポークチャップ ツナマヨサラダ マカロニスープ
10時 (乳児)	あんぱんまんせんべい	あんぱんまんせんべい	あんぱんまんビスケット	ぼたぼた焼き	ボーロ
3時	牛乳 ねじパン	牛乳 ねじパン	お茶 ★フライドポテト	果物 (バナナ)	お茶 ★おかかチーズおにぎり
熱や力になるもの	米、砂糖、◎あんぱんまんせんべ い、◎ねじパン	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、マ ヨネーズ、いりごま、◎あんぱん まんビスケット、◎シュートリン グポテト	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、マ ヨネーズ、いりごま、◎あんぱん まんビスケット、◎シュートリン グポテト	うどん、マヨネーズ、◎ぼたぼた 焼き	ロールパン、砂糖、マヨネーズ、 マカロニ、◎ボーロ、◎米
血や肉や骨になるもの		さば、かつおぶし、卵、◎牛乳	豚肉	鶏肉、かまぼこ (卵不使用)、肉団 子、キャンディチーズ	豚肉、ツナフレーク、ベーコン、 ◎キュービックチーズ、かつおぶ し
体の弱さを整えるもの		生薑、ほうれんそう、人参、えの き、青ネギ	チンゲンサイ、白菜、玉ねぎ、人 参、しいたけ、きゅうり、わか め、青ネギ、◎お茶	玉ねぎ、人参、青ネギ、ブロッ コリー、◎バナナ	玉ねぎ、人参、コーン、トマト 缶、ブロッコリー、きゅうり、ほ うれんそう、パセリ、◎お茶
調味料		味噌、醤油	中華だし、醤油、塩、胡椒	醤油、みりん、だし	コンソメ、醤油
※おやつはたんぱく質 と糖質の割合 (%)は表示済み		669(644)kcal 17.4(24.2)g 28.2(28.4)g 3.5(3.5)g	535(473)kcal 18.3(14.2)g 17.7(16.2)g 2(1.8)g	429(377)kcal 14.8(12.6)g 11.2(11.8)g 1.6(1.7)g	457(382)kcal 22.8(17.8)g 15.6(11.4)g 3.4(2.5)g

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。