

2 月 献 立 表

日 曜		献 立 名	昼 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					1日1食(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
2	月	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナフレーク 鶏肉 錦糸卵	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまみりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ねぎ わかめ 焼きのり	野菜ジュース	☆ぶどうババロア	382 15.0 1.1	454 17.7 1.4
3	火	☆節分☆ ☆サラダ巻き寿司(乳児：ちらし寿司) ハンバーグ 付(ブロッコリー) すまし汁 ゼリー	かにかま たまご芯 ハンバーグ	焼きふ 米 上白糖 ゼリー マヨネーズ	きゅうり にんじん ブロッコリー わかめ 焼きのり	ビスコ	せんべい 野菜ジュース	319 9.7 2.1	355 11.6 2.5
4	水	お野菜たっぷりラーメン かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉 かぼちゃひき肉フライ	中華めん 中華スープ	チンゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし パナしいたけ	ジュース	クッキー 牛乳	438 14.2 1.8	467 16.4 2.2
5	木	ハムタマゴサンド ハッシュドポテト コンソメスープ 果物(パイン缶)	ハム 卵	食パン ハッシュドポテト マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん パセリ パイナップル缶	牛乳	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	493 13.3 2.3	588 13.6 2.9
6	金	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう 豚汁	あかうお 豚肉	押麦 米 里芋 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ ごぼう しょうが にんじん ねぎ もやし	飲むヨーグルト	クリーム ビスケット ヤクルト	439 17.6 1.8	449 17.8 2.1
7	土	パン ジュース		パン ジュース					
9	月	ごはん トンテキ コールスローサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく ねぎ わかめ トマトチャップ	果物(バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	435 19.2 1.4	510 23.5 1.8
10	火	☆保育参観☆ 炊き込みご飯 コロッケ ほうれん草の磯和え みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 コロッケ	米 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油 みりん	大根 にんじん ねぎ ほうれんそう パナ ほしひじき 焼きのり いんげん	ハイハイ	☆かぼちゃケーキ 牛乳	560 15.9 1.9	681 19.7 2.2
11	水	建国記念の日							
12	木	かやくうどん さつまいも芋天ぷら付(ブロッコリー) 果物(ミカン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉	うどん てんぷら粉 さつまいも サラダ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん コーネツ ブロッコリー みかん缶	ジュース	☆パンナコッタ	449 12.5 1.1	509 15.1 1.3
13	金	ロールパン クリームシチュー 春雨サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 クリームシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん	牛乳	せんべい ヤクルト	484 19.1 1.8	557 21.4 2.2
14	土	☆保育参観☆ パン ジュース		パン ジュース					
16	月	ビビンバ風丼 ブロッコリーのナムル 卵スープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 卵	米 上白糖 ごまごま油	にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし 塩昆布 わかめ	野菜ハイハイ	☆ヨーグルト ケーキ 牛乳	454 16.7 1.4	548 20.7 1.6
17	火	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 果物(パイン缶) 小魚	だいず いわし煮干し ツナフレーク 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パイナップル缶 トマトチャップ	ジュース	お店屋さんごっこ せんべい ジュース	469 14.0 1.0	563 18.0 1.4
18	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおぶりかけ	米 サラダ 片栗粉 上白糖 サラダ油 ゼリー マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ	飲むヨーグルト	ケーキ 野菜ジュース	793 26.2 1.6	905 28.7 1.9
19	木	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 切干大根のサラダ みそ汁 果物(ミカン缶)	油揚げ 鯖 ツナフレーク	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまみりん マヨネーズ	きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ みかん缶	果物(バナナ)	☆メロンパン風 トースト 牛乳	623 18.9 2.3	744 23.2 2.9
20	金	きのこスパゲティー ポテトサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ベーコン	スパゲティー じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん パナ しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	牛乳	ウエハース ヤクルト	411 11.7 0.7	443 11.5 0.8
21	土	パン ジュース		パン ジュース					
23	月	天皇誕生日							
24	火	青菜ごはん とんかつ 和風マヨサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し かつお節	米 じゃがいも 白ごま サラダ油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ 焼きのり トマトチャップ 青菜ふりかけ	マンナウエハース	☆バナナケーキ 牛乳	505 12.7 2.4	559 14.6 2.9
25	水	根菜和風カレーライス(雑穀) マカロニサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	マカロニ 米 雑穀 じゃがいも サラダ油 ゼリー マヨネーズ パーモンカレー	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん れんこん	果物(バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	513 12.8 1.4	607 15.6 1.7
26	木	ロールパン 白身魚フライ 付(ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物(バナナ)	白身魚フライ ウインナー	ロールパン じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー パナ	野菜ジュース	☆塩昆布と枝豆と 天かすおにぎり お茶	482 17.7 1.4	611 22.1 1.9
27	金	ごはん カムカムハンバーグ ブロッコリーとハムのゴマサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ハム 合挽ミンチ 卵 牛乳	ハン粉 米 サラダ油 みりん ゴマ油	ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ トマトチャップ	ジュース	パイ ヤクルト	497 17.1 1.1	557 20.7 1.3
28	土	パン ジュース		パン ジュース					

(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です。)