

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 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当(g) 0~2歳 3~5歳			
			主な材料名								
			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						
2	月	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢の味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し サラダ 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	382 454 15.0 17.7 1.1 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	ピスコ	せんべい 野菜ジュース	319 355 9.7 11.6 2.1 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	チゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし バナナ しいたけ	ジュース	クッキー 牛乳	438 467 14.2 16.4 1.8 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 ハゼリ バイオブル缶	牛乳	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	493 588 13.3 13.6 2.3 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 ヨーグルト	439 449 17.6 17.8 1.8 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 トマトケチャップ	果物(バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	435 510 19.2 23.5 1.4 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 白ごま油 サラダ油 みりん	大根 にんじん ねぎ ほうれんそう バナナ ほしひじき 焼きのり いんげん	ハイハイン	☆かぼちゃケーキ 牛乳	560 681 15.9 19.7 1.9 2.2			
11	水	建国記念の日									
12	木	かやくうどん さつまの芋天ぶら付(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 てんぶら粉 さつまいも サラダ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー みかん缶	ジュース	☆パンナコッタ	449 509 12.5 15.1 1.1 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 ヨーグルト	484 557 19.1 21.4 1.8 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	野菜ハイハイン	☆ヨーグルト ケーキ 牛乳	454 548 16.7 20.7 1.4 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	だいす いわし煮干し サラダ 鶏肉	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 ハイオブル缶 トマトケチャップ	ジュース	お店屋さんごっこ せんべい ジュース	469 563 14.0 18.0 1.0 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 かつおふりかけ	米 サラダ 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん 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	793 905 26.2 28.7 1.6 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 サラダ	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	623 744 18.9 23.2 2.3 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 ペ-コン	スパゲッティ 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 バナナ しいたけ ぶなしめじ リンゴ 焼きのり	牛乳	ウエハース ヨーグルト	411 443 11.7 11.5 0.7 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 トマトケチャップ 青菜ふりかけ	マンナウェハース	☆バナナケーキ 牛乳	505 559 12.7 14.6 2.4 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 雑穀 じゃがいも サラダ油 ゼリー マヨネーズ バーモントレー	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	513 607 12.8 15.6 1.4 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 バナナ	野菜ジュース	☆塩昆布と枝豆と天かすおにぎり お茶	482 611 17.7 22.1 1.4 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	パン粉 米 サラダ油 みりん ゴマドレ	ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ トマトケチャップ	ジュース	パイ ヨーグルト	497 557 17.1 20.7 1.1 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時のおやつの☆印は手作りです。)