



2月の献立表

都合により、献立を変更する場合があります。

(季節によっては、生野菜等は熱を加えた調理になる事がありますのでご了承ください。)

月	火	水	木	金	土
			1日 ご飯 ポークチャップ 豚肉・玉葱・エリンギ・ケチャップ・ソース・砂糖 春雨酢 春雨・きゃぶし・カニ風味・酢・砂糖 スープ キャベツ・コーン・コンソメ・醤油	2日 大豆入りじゃこご飯 米・人参・ちりめん・鬼打ち豆・塩・醤油・酒 ひじき入り玉子焼き 卵・玉葱・人参・鶏ミンチ・ひじき 砂糖・酒・塩・だし ごま和え 小松菜・もやし・白ごま・砂糖・醤油 つみれ汁 つみれ・エノキ菜・ネギ・だし・醤油 スキムミルク キャラメル飴 飴・バター・砂糖	3日 かき揚げうどん うどん・玉葱・人参・しめじ・かき揚げ・ネギ 追い味噌汁 鶏レバー煮込み 鶏レバー・こんにゃく フルーツ みかん 牛乳 源氏パイ ぼりんこ
5日 ご飯 肉豆腐 牛肉・焼き豆腐・白菜・玉葱・葱 砂糖・醤油・酒・みりん 切干大根サラダ 切干し大根・きゃぶし・ハム・人参 酢・砂糖・醤油・塩 すまし汁 しめじ・玉葱・だし・醤油 スキムミルク メーフルトースト 食パン・バター・メーフル	6日 きつねうどん 麺・玉葱・人参・しめじ・味付汁揚げ・白ネギ 追い味噌汁 ちくわの磯辺揚げ ちくわ・小麦粉・卵・青のり・油 フルーツ りんご スキムミルク フライドポテト フレンチポテト・油・塩	7日 うずまきパン ポテトオムレツ 卵・じゃが芋・玉葱・ほうれん草・ウインナー 牛乳・塩・コンソメ・ケチャップ 甘酢和え キャベツ・ひじき・人参・酢・砂糖・ごま スープ もやし・コーン・コンソメ スキムミルク オレンジゼリー 寒天ゼリー・みかん缶	8日 ご飯 サバの味噌煮 サバ・味噌・みりん・砂糖 炒り豆腐 豆腐・豚肉・玉葱・人参・ネギ・卵 砂糖・醤油・みりん すまし汁 エノキ菜・わかめ・だし・醤油 スキムミルク 小豆ロール HM・牛乳・卵・生クリーム・小豆缶	9日 チキンカレー 米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン 油・カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・フキトマト マヨネーズ・酢 ヨーグルト ヨーグルト スキムミルク フルーツサンド フruits・ジャム	10日 お弁当
12日 振替休日	13日 わかめご飯 米・わかめご飯の素 鮭の照り焼き サケ・醤油・砂糖・みりん 金平炒り煮 ごぼう・れんこん・人参・豚肉・砂糖・醤油・油 みぞ汁 白菜・うす揚げ・だし・味噌 スキムミルク 卵サンド ロールパン・卵・きゃぶし・マヨネーズ・塩	14日 うずまきパン 鶏のマーメレード焼き 鶏肉・マーメレード・ケチャップ・醤油 ドレッシング和え ブロッコリー・人参・きゃぶし・ハム・ マヨネーズ・レモン汁・OIL油・砂糖 コーンスープ コーン缶・コーンクリームスープ・牛乳・ チーズ スキムミルク ガトーショコラ HM・ココア・卵・バター・砂糖・生クリーム	15日 ご飯 ポークチャップ 豚肉・玉葱・エリンギ・ケチャップ・ソース・砂糖 春雨酢 春雨・きゃぶし・カニ風味・酢・砂糖 スープ キャベツ・コーン・コンソメ・醤油 スキムミルク ふかし芋 さつまいも・塩	16日 じゃこご飯 米・人参・ちりめん・塩・醤油・酒 ひじき入り玉子焼き 卵・玉葱・人参・鶏ミンチ・ひじき 砂糖・酒・塩・だし ごま和え 小松菜・もやし・白ごま・砂糖・醤油 つみれ汁 つみれ・エノキ菜・ネギ・だし・醤油 スキムミルク キャラメル飴 飴・バター・砂糖	17日 発表会
19日 ご飯 肉豆腐 牛肉・焼き豆腐・白菜・玉葱・葱 砂糖・醤油・酒・みりん 切干大根サラダ 切干し大根・きゃぶし・ハム・人参 酢・砂糖・醤油・塩 すまし汁 しめじ・玉葱・だし・醤油 スキムミルク メーフルトースト 食パン・バター・メーフル	20日 きつねうどん 麺・玉葱・人参・しめじ・味付汁揚げ・白ネギ 追い味噌汁 ちくわの磯辺揚げ ちくわ・小麦粉・卵・青のり・油 フルーツ りんご スキムミルク フライドポテト フレンチポテト・油・塩	21日 うずまきパン ポテトオムレツ 卵・じゃが芋・玉葱・ほうれん草・ウインナー 牛乳・塩・コンソメ・ケチャップ 甘酢和え キャベツ・ひじき・人参・酢・砂糖・ごま スープ もやし・コーン・コンソメ スキムミルク オレンジゼリー 寒天ゼリー・みかん缶	22日 ご飯 サバの味噌煮 サバ・味噌・みりん・砂糖 炒り豆腐 豆腐・豚肉・玉葱・人参・ネギ・卵 砂糖・醤油・みりん すまし汁 エノキ菜・わかめ・だし・醤油 スキムミルク 小豆ロール HM・牛乳・卵・生クリーム・小豆缶	23日 チキンカレー 米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン 油・カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・フキトマト マヨネーズ・酢 ヨーグルト ヨーグルト スキムミルク フルーツサンド フruits・ジャム	24日 お弁当
26日 ☆お誕生日会☆ ご飯 コロケ コロケ・油 マカロニサラダ マカロニ・きゃぶし・ハム・塩 マヨネーズ・ミニトマト スープ もやし・わかめ・ベーコン・コンソメ・ ミニゼリー スキムミルク クッキー HM・砂糖・バター・牛乳	27日 わかめご飯 米・わかめご飯の素 鮭の照り焼き サケ・醤油・砂糖・みりん 金平炒り煮 ごぼう・れんこん・人参・豚肉・砂糖・醤油・油 みぞ汁 白菜・うす揚げ・だし・味噌 スキムミルク 卵サンド ロールパン・卵・きゃぶし・マヨネーズ・塩	28日 うずまきパン 鶏のマーメレード焼き 鶏肉・マーメレード・ケチャップ・醤油 ドレッシング和え ブロッコリー・人参・きゃぶし・ハム・ マヨネーズ・レモン汁・OIL油・砂糖 コーンスープ コーン缶・コーンクリームスープ・牛乳・ チーズ スキムミルク ガトーショコラ HM・ココア・卵・バター・砂糖・生クリーム	 温かい食べ物 朝食で温かい食べ物をおなかに 入れると、ポカポカしたままで登園 できます。スープやみそ汁など、温 かい汁物は、おなかの中から体を 温めてくれますよ。		

月平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳以上児	606kcal	24.2g	16.0g	2.9g