



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
<p>孤食を避ける工夫を</p> <p>一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。</p>				<p>1日</p> <p>大豆入りじゃこご飯 米・人参・ちりめん・竜打ち豆・塩・醤油・酒</p> <p>鮭の塩焼き サケ・塩</p> <p>さつまひじき ひじき・人参・ちくわ・さつま芋</p> <p>だし・砂糖・醤油・おろし・油</p> <p>すまし汁 つみれ・エノキ・だし・醤油</p> <p>スキムミルク 黒ゴマ蒸しパン HM・卵・砂糖・牛乳・黒ゴマ</p>	<p>2日</p> <p>ロールパン ロールパン・ジャム</p> <p>クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ</p> <p>フロッキー・シチュールー</p> <p>大根サラダ 大根・きゃらび・ちりめん・かつお・青じざし</p> <p>ミニゼリー ミニゼリー</p> <p>牛乳 雪の宿 ルヴァン</p>
<p>4日</p> <p>ご飯 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉葱・生姜・醤油・おろし・酒・油</p> <p>春雨酢 春雨・きゃらび・かニ風味・酢・砂糖</p> <p>スープ キャベツ・コーン・ウインナー・コンソメ</p> <p>スキムミルク シュガートースト 食パン・砂糖・バター</p>	<p>5日</p> <p>ご飯 サバの味噌煮 サバ・味噌・おろし・砂糖</p> <p>切干し煮 切干し大根・人参・うす揚げ・じゃが芋</p> <p>だし・砂糖・醤油・おろし</p> <p>豚汁 豚肉・大根・人参・豆腐・うす揚げ・ネギ だし・味噌</p> <p>スキムミルク ミニアメリカンドック ミニアメリカンドック・油・ケチャップ</p>	<p>6日</p> <p>三色丼 米・鶏ミンチ・生姜・ほうれん草・卵 砂糖・醤油・酒</p> <p>酢の物 もやし・きゃらび・わかめ・酢・砂糖</p> <p>みそ汁 豆腐・玉葱・だし・味噌</p> <p>スキムミルク ようかん ようかんの素</p>	<p>7日 ☆お誕生日会☆</p> <p>うずまきパン コロケ</p> <p>コロケ コロケ・油・ミニトマト</p> <p>ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ・酢</p> <p>スープ もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ</p> <p>チーズ キャンディー・チーズ</p> <p>スキムミルク 焼きおにぎり 米・砂糖・醤油・おろし</p>	<p>8日</p> <p>カレーライス 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参 カレールー・油</p> <p>さっぱりサラダ フロッキー・もやし・かニ風味・青じざし</p> <p>ヨーグルト ヨーグルト</p> <p>スキムミルク フライドポテト フライドポテト・油・塩</p>	<p>9日</p> <p>お弁当 ぽたぽた焼き・ビスコ・リンゴジュース</p>
<p>11日</p> <p>建国記念日</p>	<p>12日</p> <p>醤油ラーメン 麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・コーン・わかめ 追い味噌汁</p> <p>蒸しシューマイ シューマイ</p> <p>ミニゼリー ミニゼリー</p> <p>スキムミルク メープルさつま芋 さつま芋・シロップ</p>	<p>13日</p> <p>ご飯 鶏のマーマレード焼き 鶏肉・マーマレード・ケチャップ・醤油</p> <p>マカロニサラダ マカロニ・きゃらび・かニ風味・塩・マヨネーズ</p> <p>みそ汁 大根・人参・うす揚げ・だし・味噌</p> <p>スキムミルク ちんすこう 小麦粉・三温糖・サラダ油</p>	<p>14日</p> <p>うずまきパン オムレツ 卵・牛ミンチ・玉葱・ミックス野菜</p> <p>牛乳・塩・コンソメ・ケチャップ</p> <p>甘酢和え キャベツ・ひじき・人参・酢・砂糖・ごま</p> <p>スープ もやし・コーン・コンソメ</p> <p>スキムミルク ココアパンケーキ HM・卵・牛乳・ココア・シロップ</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 揚げ魚の野菜あん ホキ・塩・片栗粉・油</p> <p>玉葱・人参・ネギ・酢・砂糖・醤油・片栗粉</p> <p>白菜のゆかり和え 白菜・ゆかり</p> <p>みそ汁 豆腐・わかめ・だし・味噌</p> <p>スキムミルク きな粉団子 白玉団子・きな粉・砂糖</p>	<p>16日</p> <p>ロールパン ロールパン・ジャム</p> <p>クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ</p> <p>フロッキー・シチュールー</p> <p>大根サラダ 大根・きゃらび・ちりめん・かつお・青じざし</p> <p>ミニゼリー ミニゼリー</p> <p>牛乳 雪の宿 ルヴァン</p>
<p>18日</p> <p>ご飯 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉葱・生姜・醤油・おろし・酒・油</p> <p>春雨酢 春雨・きゃらび・かニ風味・酢・砂糖</p> <p>スープ キャベツ・コーン・ウインナー・コンソメ</p> <p>スキムミルク シュガートースト 食パン・砂糖・バター</p>	<p>19日</p> <p>ご飯 サバの味噌煮 サバ・味噌・おろし・砂糖</p> <p>切干し煮 切干し大根・人参・うす揚げ・じゃが芋</p> <p>だし・砂糖・醤油・おろし</p> <p>豚汁 豚肉・大根・人参・豆腐・うす揚げ・ネギ だし・味噌</p> <p>スキムミルク ミニアメリカンドック ミニアメリカンドック・油・ケチャップ</p>	<p>20日</p> <p>三色丼 米・鶏ミンチ・生姜・ほうれん草・卵 砂糖・醤油・酒</p> <p>酢の物 もやし・きゃらび・わかめ・酢・砂糖</p> <p>みそ汁 豆腐・玉葱・だし・味噌</p> <p>スキムミルク ようかん ようかんの素</p>	<p>21日</p> <p>うずまきパン コロケ コロケ・油・ミニトマト</p> <p>ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ・酢</p> <p>スープ もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ</p> <p>チーズ キャンディー・チーズ</p> <p>スキムミルク 焼きおにぎり 米・砂糖・醤油・おろし</p>	<p>22日</p> <p>カレーライス 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参 カレールー・油</p> <p>さっぱりサラダ フロッキー・もやし・かニ風味・青じざし</p> <p>ヨーグルト ヨーグルト</p> <p>スキムミルク フライドポテト フライドポテト・油・塩</p>	<p>23日</p> <p>生活発表会</p>
<p>25日</p> <p>ご飯 揚げ魚の野菜あん ホキ・塩・片栗粉・油</p> <p>玉葱・人参・ネギ・酢・砂糖・醤油・片栗粉</p> <p>白菜のゆかり和え 白菜・ゆかり</p> <p>みそ汁 豆腐・わかめ・だし・味噌</p> <p>スキムミルク きな粉団子 白玉団子・きな粉・砂糖</p>	<p>26日</p> <p>醤油ラーメン 麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・コーン・わかめ 追い味噌汁</p> <p>蒸しシューマイ シューマイ</p> <p>ミニゼリー ミニゼリー</p> <p>スキムミルク メープルさつま芋 さつま芋・シロップ</p>	<p>27日</p> <p>ご飯 鶏のマーマレード焼き 鶏肉・マーマレード・ケチャップ・醤油</p> <p>マカロニサラダ マカロニ・きゃらび・かニ風味・塩・マヨネーズ</p> <p>みそ汁 大根・人参・うす揚げ・だし・味噌</p> <p>スキムミルク ちんすこう 小麦粉・三温糖・サラダ油</p>	<p>28日</p> <p>うずまきパン オムレツ 卵・牛ミンチ・玉葱・ミックス野菜</p> <p>牛乳・塩・コンソメ・ケチャップ</p> <p>甘酢和え キャベツ・ひじき・人参・酢・砂糖・ごま</p> <p>スープ もやし・コーン・コンソメ</p> <p>スキムミルク ココアパンケーキ HM・卵・牛乳・ココア・シロップ</p>		

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	23.6g	15.4g	2.2g