

2月の献立表

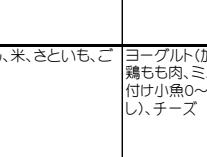
NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
					血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、焼き豚	パナナ、ブロッコリー、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、生わかめ、ねぎ	
2	日						
3	月	※おにさんカレー ブロッコリーのゴママヨあえ ※いわしだんごとだいこんのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ※かなぼう パン	米、マヨネーズ、すりごま(白)、油、パン	牛乳、豚ひき肉、いわしそり身、みそ、バター	いちご、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、ホールトマト缶、 れんこん、ヤングコーン、にんじん、 赤ピーマン、生わかめ、 干しうどろ、しょうが	
4	火	※せきはん さばのみそに こまつなとにんじんのごまあえ とうふとえのきのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	もち米、さつまいも、三温糖、 ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、 あずき(乾)	こまつな、にんじん、えのきたけ、 みつば、糸こんにゃく、 しょうが	
5	水	バターボール(天然酵母パン) パンプキンオムレツ キャベツのサラダ ミニフィッシュ クリームシチュー みかん	むぎちゃ いなりすし	バターボール(0~1歳、食パン)、米、じゃがいも、三温糖、 油、ごま油	牛乳、卵、寿司揚げ、鶏もも肉、 ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~2歳児しらす干し)、バター	みかん、かぼちゃ、キャベツ、 トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶	
6	木	わかめごはん かじきのバターショウイソテー ごぼうときゅうりのサラダ きやべつのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、マヨネーズ、小麦粉、すりごま(白)、三温糖	牛乳、かじき、みそ、バター、卵	キウイフルーツ、ごぼう、キャベツ、 しめじ、きゅうり	
7	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいたために さつまじる ヨーグルト	むぎちゃ にゅうめん	米、さつまいも、油、片栗粉、 三温糖、干しうめん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 みそ、さつま揚げ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、 刻みこんぶ、干しいたけ、葉ねぎ、ほうれんそう	
8	土	おやこどん マカロニサラダ ふゆやさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、三温糖、 黒すりごま、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、チーズ、 無塩バター、ハム	パナナ、たまねぎ、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、刻みのり	
9	日						
10	月	ざっくまいごはん みそふうみわふうミートローフ ひじきまめ かぶとわかめのすまじる みかん	ぎゅうにゅう ミニボールドーナツ	米、三温糖、油、パン粉、ごま、 雑穀米、ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、卵、大豆(ゆで)、油揚げ、みそ	みかん、かぶ葉付き、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、しいたけ、生わかめ、ひじき	
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ごもくきんぴら かぼちゃとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オリーブオイル クッキー	米、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油、ごま、ごま油	牛乳、押し豆腐、ツナ油漬缶、 みそ、卵	パナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ、糸こんにゃく	
13	木	ぎょうざどん ちゅうかふうサラダ わかめとたまごスープ みかん	のむヨーグルト きなこトースト	米、食パン、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま、ぎょうざの皮	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、卵、バター、きな粉	みかん、キャベツ、ほうれんそう、 もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、にら、 ににく、しょうが	
14	金	むぎいりふりかけごはん さけのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ※バレンタイン コカアカッブケーキ	米、砂糖、片栗粉、押麦、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、卵、 バター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、あおのり	
15	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、焼き豚	パナナ、ブロッコリー、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、生わかめ、ねぎ	
16	日			あさがおさんはクッキングです。エプロン、三角巾、 マスクを前日までにご用意お願いします。			

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。


 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ハヤシライス プロッコリーのゴママヨあえ いわしだんごとだいこんのみそしる ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう バタースティックパン	米、マヨネーズ、油、すりごま (白)、パン	牛乳、いわしだんごとだいこん 肉、みそ、ミニフィッシュ(味 付け小魚、0~2歳児・しらず 干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、 プロッコリー、エリンギイ、 赤ピーマン、しめじ、生わか め、しょうが	
18	火	はつがげんまいいりごはん さばのみそに こまつなにんじんのごまあえ とうふとえのきのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、発芽玄米、三 温糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、 バター、生クリーム	こまつな、にんじん、えのきた け、みつば、糸こんにゃく、 しょうが	
19	水	パセリピラフ パンプキンオムレツ キャベツのサラダ クリームシチュー みかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米、じゃがいも、三温糖、油、 ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、バ ター	みかん、かぼちゃ、キャベツ、 トマト、たまねぎ、プロッコ リー、にんじん、きゅうり、コー ^ン 缶、バゼリ	
20	木	わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー ごぼうときゅうりのサラダ きやべつのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、マヨネーズ、小麦粉、すり ごま(白)、三温糖	牛乳、かじき、みそ、バター、 卵	キウイフルーツ、ごぼう、キヤ ベツ、しめじ、きゅうり	
21	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいたために さつまじる ヨーグルト	むぎちや にゅうめん	米、さつまいも、油、片栗粉、 三温糖、干しうめん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 みそ、さつま揚げ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじ ん、刻みこんぶ、干しいた け、しょうが、葉ねぎ、ほうれ んそう	
22	土	おやこどん マカロニサラダ ふゆやさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、マカロニ・スバゲ ティー、マヨネーズ、三温糖、 黒すりごま、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、チーズ、 無塩バター、ハム	バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、にんじん、 きゅうり、しいたけ、刻みのり	
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	けんちんうどん もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや しおこんぶ チーズおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、ご ま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、 鶏もも肉、ミニフィッシュ(味 付け小魚0~2歳児・しらず干 し)、チーズ	もやし、だいこん、ほうれん そう、ねぎ、にんじん、糸こん にゃく、塩昆布、干しいたけ	
26	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ごもくきんぴら かぼちゃとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オリーブオイル クッキー	米、小麦粉、三温糖、オリーブ 油、油、ごま、ごま油	牛乳、押し豆腐、ツナ油漬缶、 みそ、卵	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、にんじん、 ねぎ、だいこん、しいたけ、糸 こんにゃく	
27	木	ぎょうざどん ちゅうかふうサラダ わかめとたまごスープ みかん	のむヨーグルト バタースティックパン	米、パン、はるさめ、三温糖、 ごま油、ごま、ぎょうざの皮	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき 肉、卵	みかん、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、みかん缶、きゅう り、にんじん、生わかめ、にら、 にんにく、しょうが	
28	金	むぎいりふりかけごはん さけのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう キャロットココア ケーキ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、 押麦、油	牛乳、さけ、無塩バター、み そ、卵、油揚げ、バター、かつ お節	キウイフルーツ、ほうれんそ う、だいこん、にんじん、あお のり	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー	553/390 kcal		鉄	2.6/1.9 mg	
		たんぱく質	20.7/14.7 g		カルシウム	226/160 mg	
		脂 質	16.8/11.9 g		ビタミンC	42/29 mg	
		塩 分	2.4/1.7 g		食物纖維	4.7/3.3 g	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



節分には炒った大豆を豆まきに使用することが多いですが、大豆には肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいます。そのたんぱく質は良質で、他に脂質、ミネラル、ビタミンも豊富に含まれています。大豆料理をよく食べる日本人が長寿である要因の一つだと言われているようです。積極的にお料理に取り入れたいですね。

*2月の0~4歳児の懇談会にて、おやつの試食会を予定しています。是非お味見してみて下さい。レシピもご用意します。

