

2020年 2月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 くふあじゅーしー しめじと豆腐の味噌汁 ごま和え(小松菜) アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
3 《節分の日ランチ》 鬼さんカレー サラダ コーンスープ 固形ヨーグルト きなこトースト むぎちゃ	4 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ナムル 大根の味噌汁 たかはしもち 保育園ミルク	5 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー キャバツの味噌汁 プリン リッツクラッカー(3枚) 保育園ミルク	6 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 からし菜炒め そうめん汁 果物 黒糖ケーキ 保育園ミルク	7 スパゲティミートソース 温野菜サラダ オニオンスープ 果物 鮭おにぎり むぎちゃ	8 豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁 やきいも 保育園ミルク
10 もずく丼 ゆし豆腐 キャバツとツナのサラダ 果物 ホットドッグ風 むぎちゃ	11 建国記念の日	12 タコライス マッシュポテト わかめスープ シリアル 保育園ミルク 果物	13 胚芽ご飯 タンドリーチキン 白菜サラダ きのこスープ 果物 いもてんぷら 豆乳	14 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目さんびら炒め はんぺんとみつばのすまし汁 野菜ブリッツ(手作り) 保育園ミルク	15 さかなぞぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
17 納豆ご飯 ちびしんじ 切干しいりちー 果物 クラッカーサンド 保育園ミルク	18 胚芽ご飯 鱈の味噌煮 大根のレモン漬け 玉葱の味噌汁 田芋蒸しパン 保育園ミルク	19 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじき炒め 豆苗スープ 果物 紫芋チップ ブルー 保育園ミルク	20 《お別れ遠足》 おべんとう シフォンケーキ 果物 豆乳	21 胚芽ロール 鮭のムニエル キャバツサラダ ホワイトシチュー おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	22 焼きそば ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
24 振替休日	25 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁 ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ 豆腐ちゃんぶるー 麩とわかめの味噌汁 バナナパル 果物 保育園ミルク	27 胚芽ご飯 手羽元のマーマレード煮 ヒジキとモヤシのサラダ ビーンズスープ 果物 スコーン 保育園ミルク	28 ハヤシライス りんごサラダ コンソメスープ 大学芋 豆乳	29 ごぼうピラフ 豆腐の漬し汁 甘酢モズク ビスコ ブルー 保育園ミルク

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2020年 2月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	土	豚肉 沖繩豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 Nアンパンマンのソフトせんべい	干椎茸 じゃり 人参 ねぎ しめじ みつ菜 小松菜 胡瓜 果物	474	20.4	9.6	389	2.8
2	日								
3	月	国産大豆 鶏肉 かつ 圆形コトキ きな粉	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 食パン	人参 玉葱 りんご ミント レアソ 胡瓜 人参 じゃり かんぴょう かつお かつお	566	17.6	13.8	150	2.1
4	火	鮭 みそ 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	じゃり 人参 もやし 胡瓜 大根 しめじ ねぎ	604	26.2	10.7	343	2.8
5	水	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 チキアギ ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 油 プリン リンゴ	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 じゃり	616	23.9	18.2	401	2.1
6	木	鶏肉 かつ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 炒め油 そうめん 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	かぶ菜 じゃり もやし 人参 しめじ みつ菜 果物	622	29.7	15.1	355	2.6
7	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー かぼちゃ 果物 ほう菜	565	18.7	11.1	69	3
8	土	豚肉 かつ みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 焼き芋	玉葱 生姜 みつ菜 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ	530	21.5	10.9	311	1.8
9	日								
10	月	豚肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ かつ	精白米 ごま油 オリーブ油 じゃがいも 炒め油	もずく じゃり 人参 生姜 ねぎ じゃり 果物	532	18.5	18.7	110	2.2
11	火								
12	水	合挽肉 マネー 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター ごま油 シスコーン (ブレーン)	玉葱 じゃり トマト 果物 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	576	20.6	12	339	3.6
13	木	鶏肉 マネー かに風味かまぼこ かつお節 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 オリーブ油 さつま芋 薄力粉 揚げ油	にんにく 白菜 胡瓜 マネー じゃり 玉葱 人参 じゃり 果物	637	26.3	20.6	146	3.8
14	金	鮭 みそ 豚肉 はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 薄力粉 有塩バター 白ごま	じゃり こんにゃく 人参 干椎茸 根みつば 果物	567	26.1	14.7	316	1.6
15	土	鮭 豚肉 沖繩豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 鉄ゼリー おこし	人参 じゃり 根みつば 生姜 じゃり 玉葱 じゃり ねぎ	592	21.5	16.2	326	5.8
16	日								
17	月	焼きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ マネー 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 ルヴァンクラシカルクッキー (ノンソルト)	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく じゃり 果物 ほう菜	531	25.6	13.1	334	3.3
18	火	鮭 赤味噌 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 田芋ゆで 薄力粉 油	生姜 大根 胡瓜 人参 レアソ 玉葱 えのき ねぎ	601	22.6	16.1	325	2.3
19	水	鮭 沖繩豆腐 油揚げ 大豆水煮 マネー 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 揚げ油 紫芋チップ	玉葱 人参 干しひじき じゃり しらす 干椎茸 じゃり トウモロコシ しめじ 果物 プルト	570	24.7	15.3	360	2.9
20	木	豆乳	シフォンケーキ	果物	209	7.5	6.7	55	2
21	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 かつ みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 サラダ油	じゃり じゃり 人参 玉葱 果物 焼きのり	645	24.7	14.7	105	1.5
22	土	豚肉 糸けすり 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 五穀かりんとう	人参 じゃり 玉葱 じゃり 青のり マネー トマト とろろ昆布 ねぎ 果物	424	21.4	8.6	312	1.6
23	日								
24	月								
25	火	沖繩豆腐 豚肉 みそ かつ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 片栗粉 薄力粉 胡麻 油	人参 長ねぎ じゃり 生姜 にんにく じゃり 胡瓜 トマト みつ菜	652	28.3	23.1	461	3.2
26	水	グリン 卵 沖繩豆腐 豚肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 炒め油 おつゆ かつお	人参 じゃり じゃり 乾燥わかめ ねぎ 果物	621	30.5	14.1	371	2.3
27	木	手羽元 かつ ミックスピーズ マネー かつお節 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー (低糖) 本みりん 三温糖 ごま油 ライ麦・全粒粉 薄力粉 なたね油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 玉葱 人参 たんかん レアソ	709	30.3	23.7	329	2.5
28	金	鶏肉 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 人参 しめじ じゃり G(冷凍) トマト りんご 胡瓜 レアソ レアソ ねぎ	589	16.8	16.9	132	3.5
29	土	マネー 沖繩豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 ビスコ	じゃり じゃり えのき ねぎ もずく 胡瓜 プルト	494	16	12.9	413	1.5

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。