



2月の献立表



2016年02月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			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	
01月	煮干し	ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、揚げ魚の甘酢あんかけ、さつま芋の甘煮、フルーツ	胚芽米、さつまいも、〇小麦粉、なたね油、片栗粉、〇メープルシロップ、〇砂糖、三温糖、〇なたね油	〇牛乳、たら、木綿豆腐、〇豆乳、〇卵、豆みそ、〇無塩バター、〇こんぶ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	〇牛乳、〇ホットケーキ、〇こんぶ
02火	スティック胡瓜	ほうとうどん、ほうれん草とツナの和え物、煮豆(いんげん豆)、フルーツ(みかん)	ゆでうどん、〇胚芽米、三温糖、〇三温糖、〇なたね油、〇ごま(乾)、〇砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、ツナ油漬缶、〇米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、日本かぼちゃ、にんじん、〇ごぼう、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	〇お茶、〇五平餅、〇ごぼうスティック
03水	かぶの煮物	おにっごごはん、みそ汁(玉ねぎ・なねこ)、いわしのかば焼き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇さつまいも、〇砂糖、小麦粉、砂糖、なたね油、〇油、三温糖、ごま	〇牛乳、いわし、油揚げ、豆みそ、だいず(乾)、〇いわし(煮干し)	ぼんかん、もやし、〇にんじんジュース、にんじん、はくさい、万能ねぎ、にら、しょうが、干しいたけ、〇干しぶどう、玉ねぎ・なねこ	〇牛乳、〇あかおに蒸しパン、〇煮干し
04木	干し芋	ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、鶏肉の胡椒味噌焼、根菜と里芋の煮物、フルーツ	胚芽米、〇パイ生地、さといも、砂糖、ごま、〇グラニュー糖、なたね油	〇牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、〇粉チーズ、〇ウインナー	なし、れんこん、にんじん、ごぼう、みつば、〇こんぶ(だし用)、いんげん	〇牛乳、〇ウインナーパイ、〇スティックパイ、〇こんぶ
05金	ゆでかぼちゃ	白パン、ブラウンシチュー(ポーク)、マカロニサラダ、フルーツ	コッペパン、〇胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨレ、油、はちみつ	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、鶏がらスープ、〇べにさげ、〇豆みそ、バター、〇油揚げ、淡色みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム、〇焼きのり	〇お茶、〇鮭おにぎり、〇みそ汁(キャベツ・油揚げ)
06土	こんぶ	スパゲティー・ナポリタン、しょうゆフレンチサラダ、フルーツ	スパゲッティ、〇胚芽米、オリーブ油、油、〇なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、〇えび(むき身)、ちくわ、〇いわし(煮干し)、〇バター	いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、ピーマン、〇マッシュルーム、〇グリーンピース	〇お茶、〇エビピラフ、〇煮干し
08月	煮干し	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、かじきの照り焼き、ほうれん草ともやしのナムル、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、〇油、ごま(乾)、ごま油、三温糖	〇牛乳、かじき、〇ウインナー、油揚げ、豆みそ	いよかん、ほうれん草、もやし、だいこん、〇たまねぎ、にんじん、〇こんぶ(だし用)、〇パセリ、焼きのり	〇牛乳、〇ジャーマンポテト、〇こんぶ
09火	ゆでさつま芋	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、豚肉のしょうが焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇リッツ、〇砂糖、油、なたね油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豆みそ	〇みかん天然果汁、いよかん、キャベツ、緑豆もやし、〇みかん缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、万能ねぎ、しょうが	〇牛乳、〇オレンジゼリー、〇リッツ
10水	大根の煮物	カレーうどん、五目豆、かぼちゃのバター焼き、フルーツ	ゆでうどん、〇食パン、片栗粉、なたね油、三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇とろけるチーズ、大豆(ゆで)、鶏もも肉、〇ハム、〇いわし(煮干し)、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、生も板こんにやく、ねぎ、しめじ、ごぼう、〇ピーマン、りしりこんぶ(だし用)	〇牛乳、〇ピザトースト、〇煮干し
12金	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(里芋・小松菜)、さわらの塩焼き、キャベツと油揚げの炒め煮、フルーツ	〇焼きそばめん、胚芽米、さといも、〇なたね油、油	さわら、〇豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇こんぶ	みかん、キャベツ、〇たまねぎ、〇キャベツ、〇にんじん、こまつな、〇ピーマン、にんじん、〇あおのり	〇お茶、〇焼きそば、〇こんぶ(乳児のみ)
13土	こんぶ	豚丼、きのこ汁、フルーツ	胚芽米、〇食パン、〇はちみつ、三温糖、なたね油、〇ごま油、〇三温糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、〇バター	みかん、たまねぎ、〇きゅうり、しらたき、ねぎ、しめじ、えのきたけ、あさつき	〇牛乳、〇はちみつトースト、〇中華きゅうり
15月	煮干し	ドライカレー、福神漬け、キャベツサラダ、フルーツ	胚芽米、〇コーンフレーク、〇砂糖、油、小麦粉、なたね油	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、〇米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、りんご、〇みかん缶、ピーマン、福神漬、干しぶどう、にんじ	〇お茶、〇ヨーグルトシリアル、〇人参スティック

幼児クラス

18日(木) みどり組クッキングします。
 23日(火) きみどり組クッキングします。
 24日(水) きいろ組クッキングします。





2月の献立表

2016年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			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	
16 火	スティック 胡瓜	ほうとううどん、ほうれん草 とツナの和え物、煮豆(い んげん豆)、フルーツ(み かん)	ゆでうどん、○胚芽 米、三温糖、○三温 糖、○なたね油、○ご ま(乾)、○砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、いん げんまめ(乾)、油揚げ、米 みそ(赤色辛みそ)、ツナ油 漬缶、○米みそ(淡色辛み そ)	みかん、ほうれんそう、 日本かぼちゃ、にんじ ん、○ごぼう、しめじ、 コーン缶、万能ねぎ、 干しいたけ	○お茶、○五平 餅、○ごぼうスティ ック
17 水	かぶの 煮物	ご飯、みそ汁(玉ねぎ・な めこ)、いわしのかば焼 き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○ さつまいも、○砂糖、 小麦粉、砂糖、なたね 油、○油、ごま	○牛乳、いわし、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○いわし(煮干 し)	ぼんかん、もやし、○にんじ んジュース、はくさい、にんじ ん、にら、ねぎ、玉ねぎ、なめ こ、しょうが、○干しぶどう	○牛乳、○さつま芋 蒸しパン、○煮干し
18 木 みどり クッ キング	干し芋	ご飯、すまし汁(豆腐・み つば)、鶏肉の胡麻味噌 焼、根菜と里芋の煮物、 フルーツ	胚芽米、○パイ生地、 さといも、砂糖、ごま、 ○グラニュー糖、なた ね油	○牛乳、鶏もも肉、絹 ごし豆腐、米みそ(赤 色辛みそ)、○粉チー ズ、○ウインナー	なし、れんこん、にんじ ん、ごぼう、みつば、○ こんぶ(だし用)、いん げん	○牛乳、○ウイン ナーパイ、○ス ティックパイ、○こん ぶ
19 金	ゆで かぼちゃ	白パン、ブラウンシチュ (ポーク)、マカロニサラ ダ、フルーツ	コッパパン、○胚芽 米、じゃがいも、小麦 粉、マカロニ、マヨド レ、油、はちみつ	豚肉(肩ロース・皮下脂 肪なし)、鶏がらスー プ、○ペにさけ、○豆 みそ、バター、○油揚 げ、淡色みそ	みかん、たまねぎ、に んじん、キャベツ、○ キャベツ、ブロッコ リー、きゅうり、マッシュ ルーム、○焼きのり	○お茶、○鮭おに ぎり、○みそ汁 (キャベツ・油揚げ)
20 土	こんぶ	スパゲティー・ナポリタ ン、しょうゆフレンチサラ ダ、フルーツ	スパゲッティ、○胚芽 米、オリーブ油、油、○ なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、 ○えび(むき身)、ちく わ、○いわし(煮干し)、 ○バター	いよかん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、○たまねぎ、こ まつな、ピーマン、○マッ シュルーム、○グリーンピース	○お茶、○エビピラ フ、○煮干し
22 月	煮干し	ご飯、みそ汁(大根・油揚 げ)、かじきの照り焼き、 ほうれん草ともやしのナム ル、フルーツ	○じゃがいも、胚芽 米、○油、ごま(乾)、 ごま油、三温糖	○牛乳、かじき、○ウイ ンナー、油揚げ、豆み そ	いよかん、ほうれんそう、もや し、だいこん、○たまねぎ、に んじん、○こんぶ(だし用)、 ○パセリ、焼きのり	○牛乳、○ジャ ーマンポテト、○こん ぶ
23 火 きみどり クッ キング	ゆで さつま芋	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚 げ)、豚肉のしょうが焼き、 野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○リッツ、○ 砂糖、油、なたね油、 ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、生揚げ、豆みそ	○みかん天然果汁、いよか ん、キャベツ、緑豆もやし、○ みかん缶、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、ピーマン、万能 ねぎ、しょうが	○牛乳、○オレンジ ゼリー、○リッツ (きみどり) クッキング ピザ作り
24 水 きいろ クッ キング	大根の 煮物	カレーうどん、五目豆、か ぼちゃのバター焼き、フ ルーツ	ゆでうどん、○米、○ 三温糖、片栗粉、○ 油、なたね油、三温 糖、○はちみつ	豚肉(ロース・脂身付)、 大豆(ゆで)、○きな 粉、鶏もも肉、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、 ○にんじん、にんじん、生い も板こんにやく、ねぎ、しめ じ、ごぼう、りしりこんぶ(だし 用)	○お茶、○きび団 子、○にんじんのマ リネ
25 木	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(里芋・小松 菜)、さわらの塩焼き、 キャベツと油揚げの炒め 煮、フルーツ	○焼きそばめん、胚芽 米、さといも、○なたね 油、油	さわら、○豚肉(ロース ・脂身付)、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、○こ んぶ	みかん、キャベツ、○ たまねぎ、○キャベツ、 ○にんじん、こまつな、 ○ピーマン、にんじ ん、○あおのり	○お茶、○焼きそ ば、○こんぶ(乳児 のみ)
26 金 誕生 生会	ブロッコ リーの ゴマ和え	ご飯、澄まし汁(わかめ・ 豆腐)、はんぺんのチー ズはさみフライ、コールス ローサラダ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、パ ン粉、○砂糖、小麦 粉、なたね油、油、○ はちみつ、○粉糖、砂 糖	○牛乳、はんぺん、絹 ごし豆腐、○卵、チー ズ、○バター、○スキ ムミルク	みかん、キャベツ、きゅ うり、にんじん、コーン 缶、わかめ(乾)、○い ちご	○牛乳、○ココア ケーキ(いちご)、○ クラッカー
27 土	こんぶ	豚丼、きのこ汁、フルーツ	胚芽米、○食パン、○ はちみつ、三温糖、な たね油、○ごま油、○ 三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロー ス・脂身付)、油揚げ、 ○バター	みかん、たまねぎ、○ きゅうり、しらたき、ね ぎ、しめじ、えのきた け、あさつき	○牛乳、○はちみ つトースト、○中華 きゅうり
29 月	煮干し	ドライカレー、福神漬、 キャベツサラダ、フルーツ	胚芽米、○コーンフ レーク、○砂糖、油、 小麦粉、なたね油	○ヨーグルト(無糖)、豚 ひき肉、○米みそ(淡 色辛みそ)	みかん、たまねぎ、 キャベツ、○にんじん、 りんご、○みかん缶、 ピーマン、福神漬、干 しぶどう、にんじん	○お茶、○ヨーグル トシリアル、○人蔘 スティック

2月の果物は、りんご・みかん・いよかん・ぼんかん・でこぼん・いちご等になります。
 幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー570kcal・たんぱく質21.1g・脂質17.3g)

