



2月の献立表



2018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
			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 木	ゆで かぼちゃ	ドライカレー 福神漬 わかめサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、き び砂糖	豚ひき肉、みそ	たまねぎ、りんご、キャベツ、 ピーマン、かぶ・葉、きゅう り、福神漬、たまねぎ、にん じん、コーン缶、わかめ(乾)	お茶 菜めし みそ汁(人参・たまねぎ)
02 金 豆 ま ま き	人参 スティック	おにつごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 彩り和え物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、片 栗粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、いわ し、みそ、油揚げ、大 豆水煮	ぼんかん、もやし、たまねぎ、にんじん ジュース、はくさい、にんじん、ねぎ、な めこ(ゆで)、にら、こんぶ、しょうが、し そ、干しいたけ、干し葱どう	牛乳 あかおに蒸しパン こんぶ
03 土	こんぶ	中華丼 春雨スープ フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 はるさめ、片栗粉、油、 砂糖	豚肉、油揚げ	りんご、はくさい、たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 葉ねぎ、にら、ねぎ、干し いたけ、たけのこ(ゆで)	お茶 にゅうめん、 ごぼうスティック
05 月	煮干し	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、焼き 豚、みそ	キャベツ、オレンジ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、ブ ロッコリー、ピーマン、しめ じ、ねぎ	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
06 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(人参・小松菜) 鮭のふわふわ焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、はちみつ、 ごま油、ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、 バター	みかん、ごぼう、にんじん、 れんこん、しらたき、こまつ な、いんげん、たけのこ、ね ぎ、みつば、たまねぎ、しょ うが、干しいたけ	牛乳 肉まん にんじんのマリネ
07 水	ごぼう スティック	ソフトフランスパン ブラウンシュュー(ポーク) ハワイアンサラダ フルーツ	フランスパン、じゃがい も、米、さつまいも、小 麦粉、油、ごま、焼ふ、 はちみつ	豚肉、鶏がら、バター、 みそ	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ブロッコリー、 パイン缶、きゅうり、マッシュ ルーム、にんじん、ねぎ	お茶 さつま芋のご飯 すまし汁(お麩・人 参)
08 木	かぶの 煮物	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、 きび砂糖、ごま	たら、みそ、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、ネーブル、たま ねぎ、だいこん、えのき、にんじん、た けのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干し いたけ、わかめ(乾)、あおのり、キャ ベツ	お茶 おにぎり(青のり) みそ汁(大根・わかめ・油 揚げ)
09 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・人参) まんまるシュウマイ ほうれん草ともやしのカレー炒 めフルーツ	胚芽米、春巻きの皮、 油、片栗粉、きび砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、み そ、バター、みそ	りんご、いよかん、もやし、に んじん、たまねぎ、ほうれん そう、だいこん、しめじ、万能 ねぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 りんごの春巻きパイ 人参スティック
10 土	こんぶ	スパゲティ・ナポリタン コーンスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 油	牛乳、豚肉、えび、煮 干し、バター	たまねぎ、みかん、クリーム コーン缶、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、ピーマン、マ ッシュルーム、グリーンピース、パ セリ	お茶 エビピラフ 煮干し
13 火	煮干し	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	中華めん、胚芽米、さ といも、きび砂糖、ご ま、油、ごま油	鶏がら、鶏もも肉、絹ご し豆腐、豚ひき肉、み そ、	オレンジ、れんこん、にんじ ん、もやし、ごぼう、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、ね ぎ、こんぶ、みつば、いんげ ん	お茶 みそラーメン こんぶ
14 水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) かじきの照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、	かじき、鶏もも肉、チー ズ、油揚げ、みそ	いちご、キャベツ、日本かぼ ちゃ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、干しいた け	お茶 すいとん チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー550kcal・たんぱく質20.8g・脂質15g)



献立表

2018年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 木 きみどり クッキング	ゆで かぼちゃ	ドライカレー 福神漬け わかめサラダ フルーツ	胚芽米、食パン、油、 小麦粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけ るチーズ、ハム(乳・含 む)、みそ	たまねぎ、りんご、キャベツ、 だいこん、たまねぎ、きゅうり、 福神漬、にんじん、ピーマ ン、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 ピザトースト 大根スティック (きみどり) ピザ
16 金	人参 スティック	ごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 彩り和え物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、片栗 粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、いわ し、みそ、油揚げ	ぼんかん、もやし、たまねぎ、にんじん ジュース、はくさい、にんじん、ねぎ、な めこ(ゆで)、にら、ごんぼ、しょうが、し そ、干しいたけ、干しほうとう	牛乳 さつま芋蒸しパン こんぶ
17 土	こんぶ	中華丼 春雨スープ フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 はるさめ、片栗粉、油、 砂糖	豚肉、油揚げ	りんご、はくさい、たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 葉ねぎ、にら、ねぎ、干しい たけ、たけのこ(ゆで)	お茶 にゅうめん、 ごぼうスティック
19 月	煮干し	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、焼き 豚、みそ	キャベツ、オレンジ・きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー、ピーマン、しめじ、ねぎ	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
20 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(人参・小松菜) 鮭のふわふわ焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、はちみつ、 ごま油、ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、 バター	みかん、ごぼう、にんじん、れ んこん、しらたき、こまつな、 いんげん、たけのこ、ねぎ、 みつば、たまねぎ、しょうが、 干しいたけ	牛乳 肉まん にんじんのマリネ
21 水	ごぼう スティック	ソフトフランスパン ブラウンシュテー(ポーク) ハワイアンサラダ フルーツ	フランスパン、じゃがいも、 米、さつまいも、小 麦粉、油、ごま、焼ふ、 はちみつ	豚肉、鶏がら、バター、 みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、パイ ン缶、きゅうり、マッシュルー ム、にんじん、ねぎ	お茶 さつま芋のご飯 すまし汁(お麩・人 参)
22 木 きいろ クッキング	かぶの 煮物	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、 きび砂糖、ごま	たら、みそ、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ・キール、たまね ぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、た けのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干し いたけ、わかめ(乾)、あおのり、キャ ベツ	お茶 おにぎり(青のり) みそ汁(大根・わかめ・油 揚げ)
23 金 誕生 生会	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) チキンカツ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、きび 砂糖、油、小麦粉、	鶏むね肉、クリーム チーズ、木綿豆腐、生 クリーム、卵、ちくわ、 みそ	ぼんかん、キャベツ、こまつ な、ねぎ、わかめ(乾)、レモ ン果汁	お茶 チーズケーキ りんご
24 土	こんぶ	スパゲティ・ナポリタン コーンスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 油	牛乳、豚肉、えび、煮 干し、バター	たまねぎ、みかん、クリーム コーン缶、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、ピーマン、マッ ッシュルーム、グリーンピース、パ セリ	お茶 エビピラフ 煮干し
26 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・人参) まんまるシウマイ ほうれん草ともやしのカレー炒め フルーツ	胚芽米、春巻きの皮、 油、片栗粉、きび砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、み そ、バター、みそ	りんご、いよかん、もやし、に んじん、たまねぎ、ほうれんそ う、だいこん、しめじ、万能ね ぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 りんごの春巻きパイ 人参スティック
27 火	ブロッコリー の ごま和え	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	中華めん、胚芽米、さ といも、きび砂糖、ご ま、油、ごま油	鶏がら、鶏もも肉、絹ご し豆腐、豚ひき肉、み そ、	オレンジ、れんこん、にんじ ん、もやし、ごぼう、キャベツ、 にんじん、コーン缶、ねぎ、こ んぶ、みつば、いんげん	お茶 みそラーメン こんぶ
28 水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) かじきの照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、	かじき、鶏もも肉、チー ズ、油揚げ、みそ	いちご、キャベツ、日本かぼ ちゃ、だいこん、たまねぎ、に んじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ

2月の果物は、りんご・みかん・いよかん・ぼんかん・きよみオレンジ・いちご等になります。

