



2月の献立表

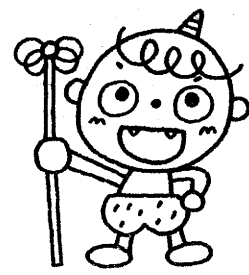
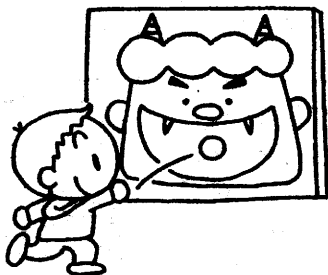


2019年02月

みどりの保育園(一般)

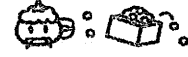
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金 豆 ま ま き	ごぼう スティック	おにっこごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、片栗 粉、油、	牛乳、鶏ひき肉、いわ し、油揚げ、みそ	ぼんかん、たまねぎ、にんじん、ジュー ス、きゅうり、にんじん、ねぎ、しらたき、 いんげん、なめこ、ひじき、しょうが、し そ、干しいたけ、干しぶどう	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
02 土	こんぶ	中華丼 春雨スープ フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 はるさめ、片栗粉	豚肉、油揚げ	みかん、にんじん、はくさい、 たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、たけのこ、葉ねぎ、にら、 ねぎ、干しいたけ、しめじ	お茶 にゅうめん 人参スティック (しょうゆ)
04 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・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、片栗粉、ごま 油	豚ひき肉、しらす干し、 みそ、豆腐	いよかん、もやし、たまねぎ、 ほうれん草、だいこん、にん じん、ピーマン、しめじ、万能 ねぎ、しょうが、干しいたけ	お茶 しらすチャーハン 大根スティック
05 火	ゆで かぼちゃ	コッペパン ジュリエンスープ 魚のムニエル ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、じゃがい も、油、小麦粉、きび砂 糖、オリーブ油、ごま (乾)	さけ、みそ、ベーコン (乳含む)	りんご、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、セロリー、こんぶ	お茶 五平餅 こんぶ
06 水	粉ふき芋	ドライカレー 福神漬け わかめサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、パ ター焼き豚	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぶ、ピー マン、きゅうり、福神漬、にんじん、たけ のこ(水菜部)、コーン缶、ねぎ、わか め、葉、塩こんぶ、干しいたけ、わか め(乾)	牛乳 肉まん かぶの塩昆布あえ
07 木	ブロッコリー の ごま和え	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、さつまいも、片 栗粉、油、きび砂糖、ご ま	たら、煮干し	かぼちゃ、オレンジ・ネー ブル、たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、にんじ ん、たけのこ、ピーマン、 ねぎ、干しいたけ	お茶 さつまいものご飯 煮干し
08 金	人参 スティック	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、小麦粉、さと いも、きび砂糖、ごま、 油	鶏もも肉、牛乳、絹ごし 豆腐、豆乳、みそ、パ ター	オレンジ、れんこん、に んじん、ごぼう、干しぶ どう、みつば、いんげん	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
09 土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん、胚芽米、じゃ がいも、ごま、片栗 粉、油、オリーブ油、き び砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ちくわ(乳・卵なし)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、ねぎ、マッシュルー ム、しいたけ、かぶ、グリーンピース、万能 ねぎ	お茶 チキンピラフ ミルクスープ
12 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの炒め 煮、フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、	ぶり、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、しょうが、干し いたけ	お茶 すいとん チーズ
13 水	胡瓜 スティック	ハヤシライス 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、片 栗粉、小麦粉、黒砂 糖、きび砂糖、ごま油、 ごま、オリーブ油、はち みつ	豚肉、牛乳、バター、き な粉、しらす干し	りんご、たまねぎ、ごまつ な、にんじん、マッシュ ルーム、グリーンピース、切 り干しだいこん、しょうが、 にんにく	お茶 ミルクくずもち ふかし芋
14 木	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、ハム (乳含む)、みそ、大 豆、いんげんまめ	キャベツ、オレンジ・ネー ブル、にんじん、きゅうり、かぶ、 葉、ピーマン、ほうれん草、に んじん、しめじ、ねぎ、えだま め	お茶 菜めし すまし汁 (里芋・ほうれん草)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー563cal・たんぱく質21.0g・脂質15.6g)





献立表



2019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 金	ごぼう 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 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、片栗 粉、油、	牛乳、鶏ひき肉、いわ し、油揚げ、みそ	ぼんかん、たまねぎ、にんじん、 ス、きゅうり、にんじん、ねぎ、しらたき、 いんげん、なめこ、ひじき、しょうが、し そ、干しいたけ、干しぶどう	牛乳 さつまいも蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
16 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	豚肉、油揚げ	みかん、にんじん、はくさい、 たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、たけのこ、薬ねぎ、にら、 ねぎ、干しいたけ、しめじ	お茶 にゅうめん 人参スティック (しょうゆ)
18 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・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、片栗粉、ごま 油	豚ひき肉、しらす干し、 みそ、豆腐	いよかん、もやし、たまねぎ、 ほうれん草、だいこん、にん じん、ピーマン、しめじ、万願 ねぎ、しょうが、干しいたけ	お茶 しらすチャーハン 大根スティック
19 火	ゆで かぼちゃ	コッペパン ジュリエンスープ 魚のムニエル ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、じゃがい も、油、小麦粉、きび砂 糖、オリーブ油、ごま (乾)	さけ、みそ、ペーコン (乳含む)	りんご、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、セロリー、こんぶ	お茶 五平餅 こんぶ
20 水	粉ふき芋	ドライカレー 福神漬け わかめサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、バ ター焼き豚	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぶ、ピー マン、きゅうり、福神漬、にんじん、たけ のこ(水菜節)、コーン缶、ねぎ、わか め(乾)	牛乳 肉まん かぶの塩昆布あえ
21 木	ブロッコリー の ごま和え	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、さつまいも、片 栗粉、油、きび砂糖、ご ま	たら、煮干し	かぼちゃ、オレンジ・ネー ブル、たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、にんじ ん、たけのこ、ピーマン、 ねぎ、干しいたけ	お茶 さつま芋のご飯 煮干し
22 金 誕生 会	人参 スティック	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、コッペパン (乳・卵なし)、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 (乳・卵なし)、みそ	ぼんかん、キャベツ、ごまつ な、ほうれん草、ねぎ、わか め(乾)、レモン果汁	お茶 チーズケーキ ほうれん草のパン
23 土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん、胚芽米、じゃ がいも、ごま、片栗 粉、油、オリーブ油、き び砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ちくわ(乳・卵なし)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、ねぎ、マッシュル ーム、しいたけ、かぶ、グリーンピース、万願 ねぎ	お茶 チキンピラフ ミルクスープ
25 月	こんぶ	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、小麦粉、さと いも、きび砂糖、ごま、 油	鶏もも肉、牛乳、絹ごし 豆腐、豆乳、みそ、バ ター	オレンジ、れんこん、に んじん、ごぼう、干しぶ どう、みつば、いんげん	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
26 火	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの炒め 煮、フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、	ぶり、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、しょうが、干し いたけ	お茶 すいとん チーズ
27 水	胡瓜 スティック	ハヤシライス 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、片 栗粉、小麦粉、黒砂 糖、きび砂糖、ごま油、 ごま、オリーブ油、はち みつ	豚肉、牛乳、バター、き な粉、しらす干し	りんご、たまねぎ、ごまつ な、にんじん、マッシュ ルーム、グリーンピース、切 り干しだいこん、しょうが、 にんにく	お茶 ミルクすもち ふかし芋
28 木	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび 砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、ハム (乳含む)、みそ、大 豆、いんげんまめ	キャベツ、オレンジ・ネー ブル、にんじん、きゅうり、かぶ、 薬、ピーマン、ほうれん草、に んじん、しめじ、ねぎ、えだま め	お茶 菜めし すまし汁 (里芋・ほうれん草)

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

