

2月の献立表

2022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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のソテー(ねぎソース) 五目きんぴら フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、たらこ、みそ、豆乳、バター	りんご、ほうれんそう、しめじ、だいこん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、いんげん、焼きのり	お茶 たらこうどん 大根のゆかり和え
02 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 ふかし芋 フルーツ	さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、鶏もも肉、みそ	キャベツ、メロン、かぶ、にんじん、ピーマン、にんじん、かぶ、葉、万能ねぎ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (里芋・人参)
03 木 豆 まき	大根 ステイク	おっこごはん 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、大豆	いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんじんジュース、ごぼう、しらたき、なめこ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、しそ、干しいたけ、干し椎茸	牛乳 あかおに蒸しパン ごぼうステイク
04 金	ゆで かぼちゃ	スペグティーミートソース スープ(青梗菜・えのき) 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、オリーブ油、ごま、きび砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、チーズ、しらす干し、粉チーズ、かつお節	いよかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、えのきたけ、干しいたけ、ににく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 チーズおかかおにぎり 人参ステイク
05 土	煮干し	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ツナ油漬缶、チーズ、みそ	いちご、たまねぎ、チングンサイ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	牛乳 ツナサンド チーズ
07 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚の煮付け がんもの含め煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、あかうお、がんもどき、なると(乳・卵なし)、みそ	りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、いんげん、かいわれだいこん、しょうが	牛乳 みそポテト 胡瓜ステイク(塩)
08 火	かぶの 煮物	食パン スープ(豆腐・わかめ) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、米、油、パン粉、焼ふ	豚ひき肉、チーズ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)	かぼ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お茶・人参)
09 水	胡瓜 ステイク	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼらやの煮物 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖	牛乳、たら、豚肉、みそ、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
10 木	ゆで さつま芋	ドライカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、小麦粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、バター	たまねぎ、いよかん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごぼう、福神漬、切り干しだいこん、コーン缶、ににく	牛乳 ホットケーキ ごぼうステイク
12 土	こんぶ	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン(乳含む)	いちご、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、グリンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 大根ステイク
14 月	煮干し	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 鰯のパン粉焼き(ににく) いんげんと鮭ささ身のごま和え フルーツ	さつまいも、胚芽米、コーンフレーク、パン粉、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら、鮭ささ身、みそ	りんご、まいたけ、いんげん、みかん缶、ごぼう、にんじん、ねぎ、ににく	お茶 ヨーグルトシリアル ふかし芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー580kcal・たんぱく質22.9g・脂質17.2g)





2022年02月

献立表

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 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のソテー(ねぎソース) 五目きんぴら フルーツ、	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、たらこ、みそ、豆乳、バター	りんご、ほうれんそう、しめじ、だいこん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、いんげん、焼きのり	お茶 たらこうどん 大根のゆかり和え
16 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 かぶのスープ 回鍋肉 ふかし芋 フルーツ	さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、鶏もも肉、みそ	キャベツ、メロン、かぶ、にんじん、ピーマン、にんじん、かぶ・葉、万能ねぎ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (里芋・人参)
17 木	大根 ステイック	スペグティーミートソース スープ(青梗菜・えのき) 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、オリーブ油、ごま、きび砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、チーズ、しらす干し、粉チーズ、かつお節	いよかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、えのきだけ、干しいたけ、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 チーズおかかおにぎり 人参ステイック
18 金 誕生会	ゆで かぼちゃ	表ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) チキンカツ レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、パン粉、小麦粉、きび砂糖、押麦、油、マヨドレ(乳・卵なし)、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、生クリーム、かにかまぼこ、油揚げ、みそ、ゼラチン	いよかん、いちご、レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、かぶ	(幼児)牛乳・人参パン いちごパン (乳児)牛乳・人参パン 野菜パン
19 土	煮干し	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ツナ油漬缶、チーズ、みそ	いちご、たまねぎ、チングンサイ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	牛乳 ツナサンド チーズ
21 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚の煮付け がんもの含め煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、あかうお、がんもどき、なると(乳・卵なし)、みそ	りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、いんげん、かいわれだいこん、しょうが	牛乳 みそポテト 胡瓜ステイック(塩)
22 火	かぶの 煮物	食パン スープ(豆腐・わかめ) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しようゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、米、油、パン粉、焼ふ	豚ひき肉、チーズ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お餅・人参)
24 木	ゆで さつま芋	ドライカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、小麦粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、バター	たまねぎ、いよかん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごぼう、福神漬、切り干しだいこん、コーン缶、にんにく	牛乳 ホットケーキ ごぼうステイック
25 金 みどり クッキング	胡瓜 ステイック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖	牛乳、たらこ、豚肉、みそ、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、えのきだけ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
26 土	こんぶ	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン(乳含む)	いちご、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、グリンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 大根ステイック
28. 月	煮干し	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 鱈のパン粉焼き(にんにく) いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	さつまいも、胚芽米、コーンフレーク、パン粉、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら、鶏ささ身、みそ	りんご、まいたけ、いんげん、みかん缶、ごぼう、にんじん、ねぎ、にんにく	お茶 ヨーグルトシリアル ふかし芋

2月の果物はりんご・みかん・いよかん・ぽんかん・デコポン・いちご等になります。
25日(金)みどり組クッキング(焼きそば作り)

