



2月の献立表

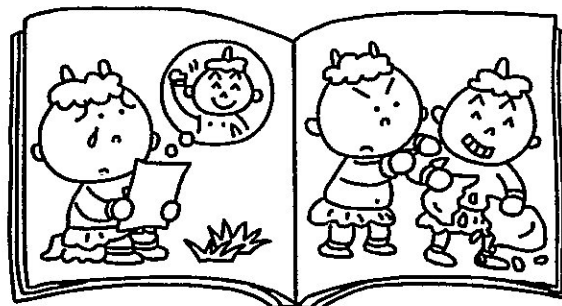
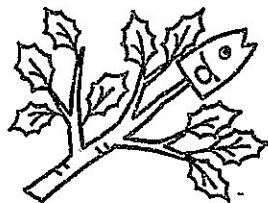


みどりの保育園(一般)

2023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	
01 水	ごぼう スティック	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉のニラ玉炒め 海藻サラダ フルーツ	胚芽米、米、油、焼 ふ、ごま油、きび砂糖	豚肉、卵、しらす干し、 みそ、ベーコン(乳含 む)	りんご、キャベツ、にんじ ん、にら、だいこん、こま つな、たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、ピーマン、わか め(乾)	お茶 しらすチャーハン みそ汁 (麩・小松菜・人参)
02 木	かぶの 煮物	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参)) レタスとかにかまのサラダ フルーツ	米、マヨドレ(乳・卵な し)、小麦粉、オリーブ 油、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼ こ、あさり、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、 たまねぎ、レタス、にんじん、 もやし、きゅうり、れんこん、 コーン缶、にんにく、しょう が、焼きのり	お茶 深川めし 人参スティック
03 金 豆 ま ま き	ブロッコリー ごま和え	おにっごはん 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(ゆで)、みそ	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、にんじんシース、しらす、なめ こ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、 しそ、干しいたけ、干しぶどう	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
04 土	ゆで さつま芋	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いちご	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、油、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、みそ	いちご、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、しらす、こま つな、しめじ、ねぎ、わかめ (乾)	お茶 カレーうどん 大根スティック
06 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・しめじ) さばのケチャップ煮 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、米、さといも 、きび砂糖	さば、卵、鶏もも肉、ち くわ(乳・卵なし)、凍り 豆腐、煮干し	オレンジ、ネーブル、たまね ぎ、にんじん、板こんにやく、 しめじ、いんげん、米みつ ば、にんにく、干しいたけ、 焼きのり	お茶 親子丼 煮干し
07 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 豚肉とレバーの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、食パン(乳・卵な し)、片栗粉、油、マヨ ドレ(乳・卵なし)、きび 砂糖	牛乳、豚肉、豚レ バー、木綿豆腐、しらす 干し	みかん、にんじん、ご ぼう、ブロッコリー、カリ フラワー、セロリー、に んにく、しょうが、にら、 あおのり	牛乳 カルシウムトースト ごぼうスティック
08 水 みど り クッキ ング	人参 スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) かじきのパン粉焼き(にんにく) 野菜炒め フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、パン粉、 米、油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、み そ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、か ぶ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセ リ、にら、こんぶ、にんにく、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
09 木	大根 スティック	パリパリ春巻き丼 みそ汁(ごぼう・油揚げ) 里芋のサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、はる さめ、春巻きの皮、マヨ ドレ(乳・卵なし)、油、 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、み そ、ツナ油漬缶	いちご、にんじん、しめじ、か ぶ、しいたけ、きゅうり、ごぼ う、ピーマン、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、にんにく、塩 こんぶ	お茶 きのご飯 かぶの塩昆布あえ
10 金	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、き び砂糖、小麦粉、ご ま、オリーブ油、ごま 油、はちみつ、アーモ ンドエッセンス	鶏がらスープ、豚肉、 牛乳、バター、しらす 干し	デコボコ、こまつな、もも、たまねぎ、 みかん缶、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、 かんでん、しょうが、にんにく、レモン 果汁	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
13 月 パンの 選択	煮干し	コッペパン ミネストローネスープ 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、ごま、マ カロニ、オリーブ油、 油、きび砂糖	鶏むね肉、とろける チーズ、大豆(ゆで)、 ベーコン(乳含む)、か つお節	りんご、キャベツ、ブロッ コリー、みかん缶、きゅうり、に んじん、トマト、パセリ、にん じん、たまねぎ、セロリー、焼 きのり	お茶 おかかおにぎり ブロッコリーのごま和え
14 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ) ほきのフライ(タルタルソース) 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、パン粉、 油、きび砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま	牛乳、ホキ、焼き豚 (乳・卵なし)、卵、み そ、バター、牛乳	りんご、キャベツ、きゅうり、に んじん、ごぼう、れんこん、し らす、たけのこ(水煮缶)、 ねぎ、いんげん、たまねぎ、 干しいたけ	牛乳 肉まん 中華きゅうり

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー608kcal・たんぱく質24.0g・脂質19.2g)
8日(水)みどり組クッキング(焼きそば)





献立表



2023年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○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	
15水	ごぼうスティック	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉のニラ玉炒め 海藻サラダ フルーツ	胚芽米、○米、米、なたね油、○焼ふ、○ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、○しらす干し、○豆みそ、ベーコン(乳含む)	りんご、キャベツ、○にんじん、にら、だいこん、○こまつな、○たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○ピーマン、わかめ(乾)	お茶 しらすチャーハン みそ汁 (鮭・小松菜・人参)
16木	かぶの煮物	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参) レタスとかにかまのサラダ フルーツ	○米、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油、○ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、○あさり、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、○にんじん、もやし、にんじん、きゅうり、○れんこん、コーン缶、にんにく、○しよが、○焼きのり	お茶 深川めし 人参スティック
17金 誕生会	ブロッコリーごま和え	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、○コッペパン(乳・卵なし)、片栗粉、カシューナッツ(味付け)、はるさめ、○砂糖、油、ごま油、○じゃがいも、きび砂糖	鶏もも肉、○牛乳、木綿豆腐、○生クリーム、かに水煮缶、豆みそ、油揚げ、○ゼラチン	みかん、○いちご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、○にんじん、にんにく、しょうが、○かぶ	(幼児)牛乳・人参パン いちごバナナ (乳児)牛乳・人参パン 野菜ころころスープ
18土	ゆでさつま芋	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いちご	○生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、○片栗粉、油、きび砂糖、○きび砂糖	豚肉(ロース)、○豚肉(ロース・脂身付)、焼き豆腐、豆みそ	いちご、たまねぎ、○たまねぎ、○だいこん、にんじん、しらたき、こまつな、○にんじん、○しめじ、○ねぎ、わかめ(乾)	お茶 カレーうどん 大根スティック
20月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・しめじ) さばのケチャップ煮 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、○米、さといも、米、きび砂糖、○きび砂糖	さば、○卵、○鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、凍り豆腐、○いわし(煮干し)	オレンジ、ネーブル、○たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、しめじ、いんげん、○糸みつば、にんにく、干しいたけ、○焼きのり	お茶 親子丼 煮干し
21火 きみどり クッキング	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 豚肉とレバーの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、○食パン(乳・卵なし)、片栗粉、油、○きび砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、豚レバー、○とろけるチーズ、木綿豆腐、○ハム(乳含む)	みかん、○たまねぎ、にんじん、○ごぼう、○ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、にんにく、しょうが、にら	牛乳 ピザトースト ごぼうスティック
22水	人参スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) かじきのパン粉焼き(にんにく) 野菜炒め フルーツ	○焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、油、パン粉、米、○片栗粉、○ごま油、○油、ごま油	○牛乳、かじき、○豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ	りんご、キャベツ、○はくさい、たまねぎ、○たまねぎ、枝豆もやし、かぶ、○こまつな、にんじん、○にんじん、パセリ、にら、○こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 あんかけ焼そば こんぶ
24金	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、○きび砂糖、小麦粉、ごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、はちみつ、○アーモンド	鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、○牛乳、バター、しらす干し	デコボン、こまつな、○もも缶、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、○かんでん、しょうが、にんにく、○レモン果汁	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
25土	大根スティック	うどん(鶏肉) 野菜のおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、○胚芽米、○なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、○ベーコン(乳含む)、かつお節	いちご、デコボン、枝豆もやし、○きゅうり、○たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○にんじん、○グリーンピース	お茶 ケチャップライス 胡瓜スティック(塩)
27月 パンの 選択	煮干し	コッペパン ミネストローネスープ 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、○胚芽米、○ごま、マカロニ、オリーブ油、油、○きび砂糖	鶏むね肉、とろけるチーズ、大豆(ゆで)、ベーコン(乳含む)、○かつお節	りんご、キャベツ、○ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、○にんじん、トマト、パセリ、にんじん、たまねぎ、セロリー、○焼きのり	お茶 おかかおにぎり ブロッコリーのごま和え
28火	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ) ほきのフライ(タルタルソース) 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、○小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、小麦粉、○きび砂糖、砂糖、○ごま油、○片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、ホキ、○焼き豚(乳・卵なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、牛乳	りんご、キャベツ、○きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、しらたき、○たけのこ(水煮缶)、○ねぎ、いんげん、たまねぎ、○干しいたけ	牛乳 肉まん 中華きゅうり

2月の果物はりんご・みかん・いよかん・デコボン・ぼんかん・いちご等になります。

