



2月の献立表

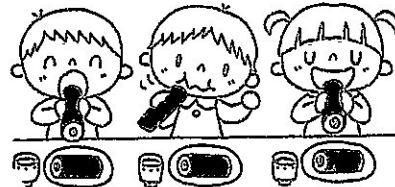


みどりの保育園(一般)

2024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 木	かぶの煮物	ご飯 スープ(えのき・玉ねぎ) チキンソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、○米、○きび砂糖、○ごま、○片栗粉、○油、米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉、○あずき(乾)、油揚げ	いちご、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	お茶 ごま団子 人参スティック
02 金 豆 ま ま	ごぼうスティック	おにっごはん みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのさんが焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○さつまいも、○きび砂糖、きび砂糖、片栗粉、○油、なたね油	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、いわし、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、みそ	いちご、にんじん、○きゅうり、ねぎ、○にんじんジュース、なめこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、しょうが、グリーンピース(冷凍)、しそ、○干しぶどう	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
03 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	ゆでうどん(乳・卵なし)、○胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、○ペにさげ、かつお節	いちご、○かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、○焼きのり	お茶 鮭おにぎり ゆでかぼちゃ
05 月	煮干し	ご飯 スープ(キャベツ・ベーコン) 豆腐のえびあんかけ 小松菜の'マネズ' フルーツ	胚芽米、○胚芽米、米、○なたね油、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、ごま	絹ごし豆腐、えび(むき身)、○ウインナー(乳・大豆含む)、ベーコン(乳含む)、豆みそ	みかん、ごまつな、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、○にんじん、○こんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	お茶 カレーチャーハン こんぶ
06 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 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)	○牛乳、豚肉(ロース)、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	みかん、○だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、にんにく、しょうが、ねぎ、○あおのり	牛乳 カルシウムトースト 大根スティック
07 水	ゆでブロッコリー	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン(チキン) はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、○米、小麦粉、パン粉、○焼ふ(車ふ)、油、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、大豆(ゆで)、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター、粉チーズ	いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、○板こんにゃく、にんじん、トマト、キャベツ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ごぼう、セロリー、○万能ねぎ、○さやえんどう、○カットわかめ、○焼きのり、パセリ	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お麩・わかめ)
08 木	胡瓜スティック	ご飯 沢煮鮎 かじきの梅肉焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、○ごま油、○片栗粉	○牛乳、かじき、○焼き豚(乳・卵なし)、豚肉(肩ロース・脂身付)、ちくわ(乳・卵なし)、凍り豆腐、○バター	りんご、にんじん、○きゅうり、板こんにゃく、○たけのこ(水煮缶)、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、○ねぎ、しいたけ、いんげん、干しいたけ、○干しいたけ	牛乳 肉まん 中華きゅうり
09 金	ゆでかぼちゃ	ハヤシライス レタスとかにかまのサラダ フルーツ	○焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、○片栗粉、○ごま油、○油、オリーブ油、はちみつ	○牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、○豚肉(肩ロース・脂身付)、かにかまぼこ、バター、○いわし(煮干し)	デコポン、たまねぎ、○はくさい、○たまねぎ、レタス、○ごまつな、にんじん、きゅうり、○にんじん、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが	牛乳 あんかけ焼そば 煮干し
10 土	人参スティック	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	胚芽米、○食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、○マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油、○きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、○牛乳、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ、豆みそ	いちご、しらたき、だまねぎ、ねぎ、○ブロッコリー、しめじ	牛乳 ホットサンド (ひき肉・チーズ) ゆでブロッコリー
13 火	こんぶ	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 大根と豚肉のみそ炒め 彩り和え物 フルーツ	胚芽米、○さつまいも、○きび砂糖、米、きび砂糖、油、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、絹ごし豆腐、淡色みそ	りんご、だいこん、もやし、にんじん、生いも板こんにゃく、はくさい、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、にら、にんにく、黒きくらげ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
14 水	ゆでさつま芋	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、○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、ごま油、○きび砂糖	豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○かつお節	いちご、にんじん、しいたけ、○ごぼう、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんにく、○焼きのり	お茶 おかかおにぎり ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー557kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.8g)



献立表

2024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	かぶの煮物	ご飯 スープ(えのき・玉ねぎ) チキンソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、○米、○きび砂糖、○ごま、○片栗粉、○油、米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉、○あずき(乾)、油揚げ	いちご、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	お茶 ごま団子 人参スティック
16 金 誕 生 会	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(里芋・油揚げ) チーズハンバーグ 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、○コッペパン(乳・卵なし)、さといも、○砂糖、パン粉、カシューナッツ(味付け)、油、○片栗粉、○じゃが	○牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、○生クリーム、卵、豆みそ、牛乳、油揚げ、○ゼラチン	みかん、○いちご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○にんじん、ねぎ、○万能ねぎ、○たまねぎ、○か	(幼児)牛乳・人参パン いちごパノア (乳児) お茶・人参パン 野菜ミルクスープ
17 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	ゆでうどん(乳・卵なし)、○胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、○べにさげ、かつお節	いちご、○かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、○焼きのり	お茶 鮭おにぎり ゆでかぼちゃ
19 月	煮干し	ご飯 スープ(キャベツ・ベーコン) 豆腐のえびあんかけ 小松菜のこまねず フルーツ	胚芽米、○胚芽米、米、○なたね油、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、ごま	絹ごし豆腐、えび(むき身)、○ウインナー(乳・大豆含む)、ベーコン(乳含む)、豆みそ	みかん、こまつな、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、○にんじん、○こんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	お茶 カレーチャーハン こんぶ
20 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 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)	○牛乳、豚肉(ロース)、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	みかん、○だいごん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、にんにく、しょうが、ねぎ、○あおのり	牛乳 カルシウムトースト 大根スティック
21 水	ゆでブロッコリー	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン(チキン) はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、○米、小麦粉、パン粉、○焼ふ(車ふ)、油、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、大豆(ゆで)、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター、粉チーズ	いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、○板こんにやく、にんじん、トマト、キャベツ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ごぼう、セロリー、○万能ねぎ、○さやえんどう、○カットわかめ、○焼きのり、パセリ	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お麩・わかめ)
22 木	胡瓜スティック	ご飯 沢煮焼 かじきの梅肉焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、○ごま油、○片栗粉	○牛乳、かじき、○焼き豚(乳・卵なし)、豚肉(肩ロース・脂身付)、ちくわ(乳・卵なし)、凍り豆腐、○バター	りんご、にんじん、○きゅうり、板こんにやく、○たけのこ(水煮ゆ)、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、○ねぎ、しいたけ、いんげん、干しいたけ、○干しいたけ	牛乳 肉まん 中華きゅうり
24 土	人参スティック	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	胚芽米、○食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、○マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油、○きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、○牛乳、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ、豆みそ	いちご、しらたき、たまねぎ、ねぎ、○ブロッコリー、しめじ	牛乳 ホットサンド (ひき肉・チーズ) ゆでブロッコリー
26 月 みどりクッキング	こんぶ	ハヤシライス レタスとかにかまのサラダ フルーツ	○焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、○油、オリーブ油、はちみつ	○牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、○豚肉(肩ロース・脂身付)、かにかまぼこ、バター、○いわし(煮干し)	デコボン、たまねぎ、レタス、○もやし、○たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○キャベツ、マッシュルーム、コンطر、グリーンピース(冷凍)、しょうが、○あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
27 火	ゆでかぼちゃ	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 大根と豚肉のみそ炒め 彩り和え物 フルーツ	胚芽米、○さつまいも、○きび砂糖、米、きび砂糖、油、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、絹ごし豆腐、淡色みそ	りんご、だいごん、もやし、にんじん、生も板こんにやく、はくさい、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、にら、にんにく、黒きくらげ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
28 水 きみどりクッキング	ゆでさつま芋	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、○食パン(乳・卵なし)、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、○きび砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○ハム(乳含む)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	いちご、にんじん、○たまねぎ、しいたけ、○ごぼう、きゅうり、ごぼう、○ピーマン、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんにく	牛乳 ピザトースト ごぼうスティック (きみどり)牛乳・ピザ ごぼうスティック
29 木	大根スティック	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参) 木の実サラダ フルーツ	○米、カシューナッツ(味付け)、小麦粉、オリーブ油、油、○ごま油	豚ひき肉、○あさり、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、○かぶ、きゅうり、○にんじん、○れんこん、にんにく、○しょうが、○焼きのり	お茶 深川めし かぶのゆかり和え

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。
26日(月)みどりクッキング(焼きそば)
28日(水)きみどりクッキング(ピザ)

