

## 2月の献立表

日	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質	日	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	金 鶏ごぼうご飯 ブロッコリーの胡麻和え 若さぎの唐揚げ 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 たら焼き	砂糖 砂糖 胡麻 小麦粉 油 ケーキMix ケーキ用マーガリン	鶏肉 若さぎ 豆腐 牛乳 卵 つぶあん	ごぼう 人参 インゲン しめじ ブロッコリー 人参 えのき 玉葱 葱	醤油 醤油 コンソメ 和だし 味噌	646	25.4	15	金 ポークカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 くまさんパン	じゃが芋 砂糖 強力粉 バター 砂糖 ドライイースト	豚肉 牛乳 チョコレート	玉葱 人参 枝豆 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	632	21.9
2	土 焼きそば 卵の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺	豚肉 削り粉 卵 牛乳	キャベツ もやし 人参 葱 葱	ソース 和だし 味噌	574	25.6	16	土 煮込みうどん 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 砂糖 牛乳	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 南瓜	和だし 醤油 醤油	554	18.6
3	日	休 日						17	日	休 日					
4	月 カレイの煮付 ほうれん草ともやしの浸し ひじきの炒り煮 若布と卵の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター 砂糖	カレイ 砂糖 ひじき うすあげ 卵 若布 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 人参 ごぼう	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	618	25.9	18	月 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 ガタタン 牛乳 ココアサンド	砂糖 片栗粉 ごま油 食パン バター 砂糖 牛乳 ココア	鮭 厚揚げ 豚肉 卵 竹輪 牛乳 ココア	キャベツ もやし 人参 葱 白菜 葱 干椎茸 人参 生姜	味噌 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	694	34.6
5	火 ぎせい豆腐 里芋の煮物 小松菜の胡麻和え あげと白菜の汁 牛乳 おかし	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 胡麻 食パン バター 砂糖	豆腐 卵 鶏ミンチ うすあげ 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 小松菜 人参 えのき 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	605	21.1	19	火 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーとコーンのソテー 玉葱ともやしのスープ 牛乳 おかし	ハン粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 牛乳	合挽ミンチ 牛乳 卵 卵 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 葱 もやし	醤油 鶏ガラスープ コンソメ 醤油	676	23.4
6	水 南瓜のロコケ ブロッコリーの浸し れんこんの金平 きのこの味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖	合挽ミンチ 卵 平天 牛乳 ゼラチン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 人参 もやし れんこん 人参 インゲン しめじ えのき 葱 ぶどうジュース	塩胡椒 醤油 醤油 和だし 味噌	647	20.4	20	水 鶏の唐揚げゆかり風味 チリメンと小松菜の浸し 炊き合わせ 青梗菜とえのきの味噌汁 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 砂糖 胡麻 こんにゃく 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 卵 チリメン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ゆかり 小松菜 人参 人参 ごぼう 青梗菜 えのき もも缶	醤油 醤油 和だし 味噌	676	24.0
7	木 豚と野菜のホイコーロー風ソテー 昆布と大豆の煮物 切干大根のサラダ 春雨スープ 牛乳 揚げパン	ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 胡麻 春雨 パン 油 グラニュー糖	豚肉 昆布 大豆 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 ニラ 人参	鶏ガラスープ 味噌 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	662	26.6	21	木 チキンマカロニグラタン ほうれん草のツナ和え コンソメスープ 牛乳 キャうかん	マカロニ バター 小麦粉 砂糖 砂糖 牛乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ツナ缶 牛乳 こしあん 粉寒天	玉葱 しめじ ブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 葱	塩胡椒 醤油 コンソメ 醤油	560	21.9
8	金 他人丼 ほうれん草の納豆和え 若さぎの磯辺揚げ 若布とキャベツの味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター	牛肉 かまぼこ 卵 納豆 かつお節 若さぎ 青のり 若布 牛乳	人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参 えのき キャベツ	醤油 醤油 コンソメ 和だし 味噌 塩 醤油	615	27.5	22	金 炊き込みご飯 若さぎのカレー風味揚げ ブロッコリーとめじろの浸し 具だくさんの味噌汁 牛乳 チョコスコーン	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ケーキMix バター 砂糖	鶏肉 うすあげ 若さぎ 若布 牛乳 卵 ココア	ごぼう 人参 えのき 枝豆 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌	637	24.8	
9	土 あんかけラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉 じゃが芋 砂糖	豚肉 卵 牛乳	白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油	562	24.0	23	土	発 表 会					
10	日	休 日						24	日	休 日					
11	月	休 日						25	月	タラの西京焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋のコンソメ煮 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 ピザトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン	タラ かつお節 豆腐 若布 牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 えのき コンソメ 醤油 和だし 味噌 ケチャップ	582	27.3
12	火 さんまのレモン醤油焼き 高野の卵とじ 小松菜の浸し 白菜と玉葱の汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	さんま 高野豆腐 卵 牛乳	レモン果汁 小松菜 もやし 人参 白菜 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	630	23.8	26	火 豚と切干大根の煮物 磯豆 小松菜の浸し もやしと卵の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	豚肉 うすあげ 大豆 ひじき 牛乳	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 枝豆 小松菜 しめじ 人参 もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	597	23.6
13	水 揚げ餃子 青梗菜ともやしのソテー ブロッコリーの中華和え 中華スープ 牛乳 ココアミルクゼリー	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油 油 砂糖 ごま油 胡麻 春雨 砂糖	合挽ミンチ 卵 牛乳 ココア ゼラチン	キャベツ ニラ もやし 青梗菜 ブロッコリー 人参 コーン 葱	鶏ガラスープ 醤油 鶏ガラスープ 塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油	590	22.0	27	水 春巻き 彩りひじき ブロッコリーのサラダ 青梗菜と豆腐のスープ 牛乳 オレンジゼリー	春巻きの皮 春雨 小麦粉 ごま油 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖	豚肉 ひじき ベーコン 豆腐 牛乳 ゼラチン	もやし キャベツ 人参 ニラ 人参 枝豆 ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜 鶏ガラスープ 醤油 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 醤油 醤油	555	21.1
14	木 豚と野菜の生姜煮 五目豆 若さぎの唐揚げ 若布の汁 牛乳 さつま芋チップス	砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖	豚肉 大豆 ひじき 若さぎ 若布 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 人参 枝豆 ブロッコリー	醤油 醤油 コンソメ 和だし 醤油	581	24.5	28	木 ちらし寿司 炊き合わせ ほうれん草の浸し 小松菜としめじの汁 牛乳 ひな祭りケーキ	砂糖 胡麻 こんにゃく 砂糖 砂糖 胡麻 ケーキMix バター 砂糖 はちみつ	卵 高野豆腐 うすあげ チリメン 鶏肉	人参 干椎茸 人参 ごぼう ほうれん草 人参 コーン 小松菜 しめじ	酢 醤油 醤油 和だし 醤油	690	25.4

※果物

月・水・金・・・みかん  
火・土・・・バナナ  
木・・・りんご

※和だし・・・かつお、昆布、しいたけ(国産)、かたくちいわし

※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、  
ビーフエキス、チキンエキス(小麦を原材料の一部に含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品

※野菜等・・・旬菜を使用

※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ

月曜から土曜・・・おにぎり