

2月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

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	和風スパゲティ 南瓜スープ 牛乳 おかし	スパゲティ パター	ベーコン	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参 南瓜	醤油 コンソメ 醤油	576	19.6	17	月	カレーの煮付 切干大根のサラダ ほうれん草の納豆和え あげと白菜の味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油	カレー 納豆 かつお節 うすあげ 牛乳	切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 葱	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 味噌			
2	休 日																
3	月	巻き寿司 豚汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 砂糖 食パン パター	のり 卵 竹輪 高野豆腐 豚肉 豆腐 牛乳 きな粉	胡瓜 人参 大根 玉葱 人参 ごぼう 葱	酢 塩 醤油 和だし 味噌	750	32	18	火	きのこの照焼ハンバーグ キャベツの甘酢 ひじきの炒り煮 若布スープ 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 胡麻 砂糖	合挽ミンチ 牛乳 卵 うすあげ ひじき 若布 牛乳	玉葱 しめじ えのき キャベツ 人参 胡瓜 人参 枝豆	醤油 塩 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油		
4	火	鶏肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ さつま芋のバター焼 えのきと小松菜のスープ 牛乳 おかし	片栗粉 砂糖 バター さつま芋	鶏肉 牛乳 卵	白菜 玉葱 しめじ 人参 枝豆 ブロッコリー 人参 えのき 小松菜	鶏ガラスープ 酢 鶏ガラスープ 醤油	605	20.1	19	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 炊き合わせ ほうれん草の浸し オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 油 フライドポテト 砂糖 砂糖	鶏肉 人参 大根 ごぼう ほうれん草 人参 玉葱 人参 葱 みかん缶	塩 塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油			
5	水	南瓜コロッケ 小松菜としめじの浸し 磯豆 切干大根の味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	油 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 大豆 ひじき	南瓜 玉葱 小松菜 しめじ 人参 枝豆 切干大根 葱 野菜ジュース	塩胡椒 醤油 醤油 和だし 味噌	608	19.6	20	木	五目春雨 ブロッコリーの胡麻和え 若さぎの唐揚げ 青梗菜と豆腐のスープ 牛乳 鬼まんじゅう	砂糖 春雨 胡麻 ごま油 砂糖 胡麻 油 小麦粉 砂糖 ケーキMix パター さつま芋	豚肉 卵 若さぎ 豆腐 牛乳 卵	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 しめじ 青梗菜	醤油 醤油 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油		
6	木	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 若さぎの唐揚げ 白菜と青梗菜の汁 牛乳 ポップコーン	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 胡麻 油 小麦粉 ポップコーン パター	豚肉 若さぎ	玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 白菜 青梗菜	醤油 醤油 コンソメ 和だし 醤油	574	24.2	21	金	大根ご飯 じゃこ豆 小松菜とツナの浸し のっぺい汁 牛乳 お好み焼き	胡麻 砂糖 砂糖 里芋 砂糖 ケーキMix パター さつま芋	鶏ミンチ 大豆 チリメン ツナ缶 うすあげ 牛乳 合挽ミンチ 卵 卵炒り	大根 人参 インゲン 小松菜 人参 人参 ごぼう 干椎茸 葱 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 ソース		
7	金	鮭と小松菜の五目炒飯 キャベツのゆかり和え 厚揚げの生姜焼き 春雨スープ 牛乳 キャロットケーキ	ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ケーキMix パター	鮭 卵 厚揚げ	小松菜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 生姜 ニラ 人参 人参	鶏ガラスープ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	560	23.7	22	土	あんかけラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中薬種 片栗粉 砂糖	豚肉 牛乳	白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油		
8	土	カレーうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 さつま芋	豚肉 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ 人参 葱	和だし カレールウ 醤油	558	19.4	23	日	休 日						
9	日	休 日															
10	月	赤魚の煮付 南瓜のサラダ 大根の煮物 若布と玉葱の汁 牛乳 ヨーグルト	砂糖 砂糖 マヨネーズ 砂糖 砂糖 食パン パター マーメイド	赤魚 若布 牛乳 ヨーグルト	南瓜 胡瓜 大根 ブロッコリー 玉葱	醤油 白味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	597	22.5	25	火	タラのごま味噌醤油焼 高野の玉子とじ ブロッコリーとチリメンの浸し 豆腐と玉葱の汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖	タラ 高野豆腐 卵 チリメン 豆腐 牛乳	ブロッコリー 人参 玉葱 葱	味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油		
11	火	休 日															
12	水	グラタンフライ ほうれん草とチリメンの浸し けの汁 牛乳 りんごゼリー	油 豚骨きの皮 マカロニ 小麦粉 パター パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 牛乳 卵 チリメン 大豆 高野豆腐 うすあげ 牛乳 イナアガー	玉葱 ほうれん草 人参 人参 大根 ごぼう りんごジュース	塩胡椒 醤油 和だし 味噌	632	23.5	26	水	チキンカツ 大豆のおかか煮 ほうれん草とあげの和え物 じゃが芋の味噌汁 牛乳 豆乳ゼリー	小麦粉 油 パン粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 大豆 かつお節 うすあげ 牛乳 イナアガー 豆乳	ほうれん草 人参 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 和だし 味噌		
13	木	豚の生姜焼き 若さぎの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 卵とえのきの味噌汁 牛乳 スコーン	砂糖 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix パター	豚肉 若さぎ 青のり チリメン 納豆 かつお節 卵	人参 玉葱 ビーマン 生姜 小松菜 人参 えのき 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	598	27.2	27	木	鶏の照焼 菜種和え ひじきの煮物 コンソメスープ 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 小麦粉 パター 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 マカロニ	鶏肉 卵 ひじき うすあげ 牛乳 きな粉	キャベツ 胡瓜 人参 人参 枝豆 玉葱 もやし 小松菜	醤油 酢 醤油 コンソメ 醤油 塩		
14	金	バレンタインカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 バレンタインケーキ	じゃが芋 砂糖 砂糖 ケーキMix パター 粉糖	鶏ミンチ 牛乳 卵 ココア	玉葱 枝豆 しめじ 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶	カレールウ 酢	588	19.5	28	金	ピピンバ丼 若さぎのカレー風味揚げ 小松菜としめじの中華和え 中華スープ 牛乳 ホットケーキ	砂糖 胡麻 ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 ケーキMix パター	合挽ミンチ 若さぎ 卵 牛乳 卵 ヨーグルト	もやし 人参 ほうれん草 小松菜 人参 しめじ 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ カレー粉 醤油 鶏ガラスープ 醤油		
15	土	発 表 会															
16	日	休 日															

※果物
オレンジ、バナナ、りんご

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※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(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児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

☆今月の郷土料理は青森県です。
♡2月19日(水)…誕生日メニューです。