

2月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

献立表		材 料 名			調 味 料		kcal		蛋白質		献立表		材 料 名			調 味 料		kcal		蛋白質	
		カヤ体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする									カヤ体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						
1	木	ツナの和風吹き込みご飯 若さぎの磯辺揚げ ブロッコリーの浸し じゃが芋の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix	ツナ缶 うすあげ 若さぎ 青のり 牛乳 豆腐 ココア	しめじ 人参 枝豆 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌		561	22.7	16	金	チキンガンボライス ヌードルスープ ブロッコリーの胡麻和え 牛乳 マスカットゼリー	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 胡麻 砂糖	鶏肉 牛乳 イナアガー	オクラ 玉葱 ビーマン ニンニク トマト缶 玉葱 人参 パセリ ブロッコリー コーン マスカットジュース	カレールウ 塩胡椒 コンソメ 醤油		572	21.7		
2	金	巻きずし 豚汁 牛乳 スコーン	砂糖 砂糖 糸こんにやく 砂糖 ケーキMix バター	寿司の卵 竹輪 高野豆腐 じゃが芋 糸こんにやく 牛乳	胡瓜 人参 大根 玉葱 人参 葱 ごぼう 牛乳	酢 塩 醤油 和だし 味噌		721	29.5	17	土	発 表 会									
3	土	卵とじうどん 南瓜の煮物 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	椎茸 ほうれん草 人参 南瓜	和だし 醤油 醤油		565	22.8	18	日	休 日									
4	日	休 日										19	月	鮭のレモン醤油焼き 高野の玉子とじ ブロッコリーとコーンの浸し 玉葱と大根の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン りんごジャム	鮭 高野豆腐 卵	レモン果汁 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 大根 葱	醤油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌		583	28.7
5	月	タラの胡麻味噌焼き 高野の煮物 ほうれん草の納豆和え 若布の汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 バター 食パン	タラ 高野豆腐 納豆 かつお節 若布 牛乳	ほうれん草 人参 もやし	醤油 味噌 醤油 和だし 醤油		555	25.2	20	火	きせい豆腐 切干大根のサラダ 里芋の煮物 若布の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 里芋	豆腐 卵 鶏ミンチ 若布 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 切干大根 人参 胡瓜 ブロッコリー	醤油 塩 酢 醤油 和だし 味噌		600	22.1		
6	火	ずき焼き風煮 さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻和え 切干大根の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 糸こんにやく 砂糖 さつま芋 砂糖 胡麻	牛肉 豆腐 牛乳	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 レモン果汁 小松菜 人参 えのき 切干大根 葱	醤油 醤油 和だし 味噌		612	19.7	21	水	チキンナゲット ウインナー フライドポテト 人参の甘煮 青梗菜と玉葱のスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	油 油 フライドポテト 砂糖	チキンナゲット ウインナー	人参 ブロッコリー 青梗菜 玉葱 みかん缶	塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油		715	22.8		
7	水	豆腐の落とし揚げ 白菜の浸し ブロッコリーとコーンの浸し 南瓜の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	長芋 パン粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	豆腐 ひじき 鶏ミンチ 卵 うすあげ	白菜 人参 ブロッコリー 人参 コーン 南瓜 葱 りんごジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		584	22.3	22	木	八宝菜 若さぎの唐揚げ 若布と胡瓜の酢の物 あげと豆腐の味噌汁 牛乳 ゆずケーキ	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 若布 豆腐 うすあげ 牛乳 卵	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき 胡瓜 葱 ゆず果汁	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 和だし 味噌		603	26.0		
8	木	肉団子スープ 大豆のおかか煮 ほうれん草のナムル 牛乳 豆乳ケーキ	片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 大豆 かつお節 牛乳 卵 豆乳	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ほうれん草 もやし 人参	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油 醤油		601	22.5	23	金	休 日									
9	金	チキンライス 若さぎのカレー風味揚げ 春雨の甘酢 コンソメスープ 牛乳 野菜のチヂミ	バター 小麦粉 油 砂糖 胡麻 春雨 コンソメスープ ごま油 チヂミ粉	鶏肉 若さぎ 牛乳 卵 鶏ミンチ	人参 玉葱 インゲン 胡瓜 もやし 人参 キャベツ えのき 葱 玉葱 人参 ニラ	コンソメ ケチャップ コンソメ カレー粉 酢 コンソメ 醤油 醤油		577	25.2	24	土	マーボーカレー丼 さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	ごま油 片栗粉 砂糖 さつま芋	合挽ミンチ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 葱	鶏ガラスープ 醤油 味噌 カレー粉 醤油		581	17.5		
10	土	味噌ラーメン 里芋の煮物 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 里芋	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌 醤油		580	22.9	25	日	休 日									
11	日	休 日										26	月	赤魚の煮付 大根の煮物 小松菜の納豆和え 若布と玉葱の味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	赤魚 うすあげ 納豆 干しメン かつお節 若布 牛乳 ココア	大根 小松菜 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		594	24.6
12	月	休 日										27	火	菜の花と鶏肉のグラタン キャベツとコーンのサラダ もやしと卵のスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳 粉チーズ 卵	菜の花 しめじ 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 もやし 葱	塩胡椒 味噌 醤油 鶏ガラスープ 醤油		604	20.8
13	火	カレイの煮付 ひじきの煮物 南瓜のバター焼き さつま芋の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 バター さつま芋	カレイ ひじき うすあげ 牛乳	人参 南瓜 玉葱 葱	醤油 醤油 塩胡椒 和だし 味噌		593	21.7	28	水	かき揚げ じゃこ豆 ブロッコリーのツナ和え 白菜と豆腐の味噌汁 牛乳 ミックスジュースゼリー	小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	卵 大豆 干しメン ツナ缶 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 ごぼう インゲン	塩 醤油 醤油 和だし 味噌		556	20.5		
14	水	春巻 五目豆 金平ごぼう 豆腐と若布のスープ 牛乳 ココアケーキ	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 砂糖 糸こんにやく 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 大豆 うすあげ 豆腐 若布 牛乳 卵 ココア	もやし キャベツ 人参 ニラ 人参 枝豆 ごぼう 人参 ビーマン	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油		687	23.9	29	木	豚肉の味噌肉じゃが 若さぎの唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 卵とえのきの汁 牛乳 ホットケーキ	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 若さぎ 卵 牛乳 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 インゲン	醤油 味噌 コンソメ 醤油 和だし 醤油		621	26.1		
15	木	筑前煮 若さぎの竜田揚げ チリメンと小松菜の浸し 卵の汁 牛乳 焼きそば	砂糖 片栗粉 油 砂糖 胡麻 中華麺 油	鶏肉 厚揚げ 若さぎ チリメン 卵 牛乳 豚肉 削り粉	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 レンコン 生姜 小松菜 人参 もやし 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 ソース		571	27.2												

※果物

みかん・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

※マーガリンは使用していません

※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

☆今月の海外の料理はアメリカです。
♡2月21日(水)・・・誕生日メニューです。