

# 2023年 2月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん じゃがいもそぼろ煮 3色みそ炒め 中華スープ（ほうれん草、しいたけ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 バター 上白糖 ごま油 バター、ポップコーン	豚ひき肉 みそ 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ りよくとうもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ポップコーン（醤油バター） 麦茶 牛乳		
2	木	ごはん ホキのカレー天ぷら 中華ピクルス みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 ごま油 片栗粉、もち米	絆 みそ 豚ひき肉 牛乳	キャベツ りよくとうもやし にんじん だいこん きゅうり 乾しいたけ、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 真珠煮し 麦茶 牛乳		
3	金	【節分】 大豆入りごはん 豚の香り焼き 白菜のゆかり和え いわしのつみれ汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ごま油 小麦粉 さつまいも 上白糖	豚肉 大豆水煮缶 いわしのつみれ 牛乳	乾燥ひじき ふりかけ ゆかり はくさい ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり だいこん 葉、だいこん	せんべい 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳		
4	土	しょうゆラーメン 高野豆腐の煮物 果物（みかん缶） 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 ドーナツ	高野豆腐 豚肉 牛乳	いんげん おムネ缶 みかん缶 ほうれんそう にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳		
6	月	ロールパン クリームシチュー キャベツとトマトのサラダ 果物（りんご） 麦茶	片栗粉 有塩バター 上白糖 ロールパン オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 牛乳	おムネ缶 トマト キャベツ りんご にんじん たまねぎ、カットわかめ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳		
7	火	ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草のサラダ（中華風） みそ汁（里芋、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま さといも、上白糖 カレールウ ごま油、干しうどん 調合油、片栗粉	赤魚 みそ 豚肉 牛乳	おムネ缶 ほうれんそう ふなしめじ しょうが ねぎ にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 カレーうどん 麦茶 牛乳		
8	水	ごはん チャブチェ 胡瓜と切干大根のごま酢和え みそ汁（南瓜、長ねぎ） 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 たい焼き	牛肉 みそ 牛乳	青ピーマン 切干大根 ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
9	木	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 花野菜のソテー すまし汁（豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 麩	木綿豆腐 ベーコン みそ まさば 鶏ひき肉 牛乳	アロココ カリフラワー カットわかめ ねぎ 乾燥ひじき たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 ナゲット 麦茶 牛乳		
10	金	ごはん 麻婆白菜 れんこんのマリネ みそ汁（茄子、小松菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油、小麦粉 ホットケーキミックス粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ れんこん はくさい ねぎ、こまつな にんにく、なす にんじん、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 【絵本のおやつ】 ぐるんぼのビスケット 麦茶、牛乳		
13	月	三色丼 ブロッコリーとパプリカのサラダ みそ汁（さつまいも、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ さつまいも ごま油	豚ひき肉 みそ	黄パプリカ 赤パプリカ アロココ、みかん缶 ほうれんそう、りんご にんじん、パイン缶 たまねぎ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶		
14	火	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 大根きんぴら みそ汁（白菜、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ ホットケーキミックス粉 バター	みそ さわら 牛乳	いんげん おムネ缶 カリム缶 はくさい にんじん だいこん、コブ	せんべい 麦茶 牛乳 【バレンタインデー】 ココアマフィン 麦茶、牛乳		
17	金	ごはん 肉野菜炒め みそ汁（じゃが芋、わかめ） 果物（バナナ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 じゃがいも ロールパン	豚肉 みそ チーズ 牛乳	青ピーマン バナナ キャベツ カットわかめ にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 チーズサンド 麦茶 牛乳		
25	土	スバゲティナポリタン スープ（コーン、チンゲン菜） 果物（もも缶） 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 パン	ウインナーソーセージ 牛乳	黄桃缶 青ピーマン おムネ缶 チンゲンサイ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
28	火	【お楽しみ会】 ソースかつ丼 かぶのあちら漬け 建長汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 さといも 上白糖 パン粉、揚げ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ホットクリーム	キャベツ ねぎ にんじん きゅうり かぶ 黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お楽しみ会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今日の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	489kcal	581kcal
たんぱく質	17.9g	21.3g
脂質	16.7g	18.6g