

2024年 2月分献立表

はなにこ保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			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		午 後	
1	木	ごはん 鯖の煮つけ えのきと小松菜のナムル みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 パセリ オリーブ油	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ にんじん しょうが こまつな えのきたけ 乾燥ひじき、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 鶏ひき肉とひじきのスパゲティ 麦茶 牛乳		
2	金	【節分】 大豆入りごはん 豚の香り焼き 白菜と春菊のごま和え いわしのつみれ汁 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 小麦粉 さつまいも	豚肉 大豆水煮缶 いわしのつみれ 牛乳	はくさい だいこん葉 にんにく にんじん ねぎ、しゆんぎく だいこん、しょうが	ウエハース 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳		
3	土	鶏南蛮うどん 白和え（ほうれん草、ひじき） 果物缶詰 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん 上白糖 しらたき パン	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	黄桃缶 乾燥ひじき 乾しいたけ ほうれんそう ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
5	月	ハヤシライス たたききゅうり スープ（コーン、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖、バター オリーブ油、麩 ごま油、グラニュー糖	豚肉 きなこ 牛乳	グリピース ホールトン缶 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ麩ラスク 麦茶 牛乳		
6	火	ごはん 鯖の磯辺揚げ 大根とキャベツのゆかり和え みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 杏仁豆腐の素 クッキー	みそ まだら 牛乳	キャベツ ふりかけ ゆかり なす だいこん たまねぎ あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 杏仁豆腐、クッキー 麦茶 牛乳		
7	水	ごはん 鶏つくね ほうれん草とコーンのソテー みそ汁（白菜、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 食パン 片栗粉、ホト ブルーベリージャム 上白糖、ごま油	鶏ひき肉 みそ 牛乳	ホールトン缶 ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ジャムサンド（ブルーベリー） 麦茶 牛乳		
8	木	ごはん ぶりの中華漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（小松菜、油揚げ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ ごま油 干しうどん	ぶり 油揚げ ロースハム みそ 牛乳	ねぎ こまつな きゅうり かぼちゃ かつわかめ	ヨーグルト 麦茶 わかめうどん 麦茶 牛乳		
9	金	ごはん 酢豚 みそ汁（豆腐、なめこ） フルーツポンチ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 じゃがいも	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	ふりかけ ゆかり にんじん 青ピーマン 乾しいたけ、もも缶 みかん缶、なめこ たまねぎ、しょうが	ウエハース 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳		
10	土	タンメン じゃが芋のごま味噌和え 果物缶詰 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 じゃがいも ごま油 パン	豚肉 みそ 牛乳	黄桃缶 乾しいたけ キャベツ にんじん にら	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
13	火	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのマリネ みそ汁（さつまいも、ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも オリーブ油 ポップコーン	みそ まさば 牛乳	れんこん ねぎ にんじん しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 ポップコーン（カレー味） 麦茶 牛乳		
14	水	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マカロニ マヨネーズ バター ホットケーキミックス粉	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶 みそ 牛乳	チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな きゅうり、コブ	ビスケット 麦茶 牛乳 【バレンタインデー】ココアマフィン 28日：ジャムマフィン 麦茶、牛乳		
16	金	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁（大根、いんげん） 果物（りんご） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 パン	豚肉 みそ 牛乳	いんげん エリンギ りんご にんにく なす、しょうが だいこん、たまねぎ	ウエハース 麦茶 牛乳 みそパン 麦茶 牛乳		
26	月	鶏肉と根菜のあんかけ丼 甘酢キャベツ みそ汁（麩、わかめ） 麦茶	麩、調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油、餃子の皮	鶏肉 みそ ロースハム ブレストース 牛乳	グリピース キャベツ かつわかめ れんこん にんじん ごぼう	クラッカー 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳		
29	木	【お誕生日会】 ロールパン ポテトグラタン トマトとブロッコリーの中華サラダ キャベツスープ 麦茶	ホト ロールパン コーンフレーク オリーブ油 ごま油 プリン	普通牛乳 ベーコン ホイップクリーム 牛乳	ブロッコリー トマト クリームコーン缶 キャベツ たまねぎ いちご	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 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。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	479kcal	565kcal
たんぱく質	18.0g	21.4g
脂質	16.3g	17.8g