



2月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	水	食パン クリームシチュー ほうれん草のサラダ みかん	牛乳 五平もち	鶏もも肉/だいず /牛乳	食パン/じゃがいも/ 調合油/無塩バター /薄力粉/上白糖/ 精白米	たまねぎ/にんじん/ コーン/ほうれん草/ もやし/みかん	コンソメ/食塩/穀 物酢/みりん調味 料/みそ	599 22.6 16.4
2	木	ご飯 干草焼き 大根のしりしり もやしの味噌汁	牛乳 いもようかん	卵/鶏ひき肉/高 野豆腐/ツナ缶/ 油揚げ/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/すりごま/ごま 油/さつまいも	ほうれん草/にんじん /たまねぎ/だいこん/ もやし/わかめ/寒天	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/食塩/みそ	573 22.5 16.5
3	金	大豆入りご飯 しやもの磯部揚げ (0.1才 カレイの磯部焼き) キャベツのごまマヨ和え なめこ汁	牛乳 恵方巻	だいず/しやも/木 綿豆腐/牛乳/鮭/ 卵	精白米/薄力粉/調合 油/ごま/上白糖	にんじん/あおのり/キャ ベツ/きゅうり/なめこ/根深 ねぎ/焼きのり	濃口醤油/みりん調味 料/かつお昆布だし/ マヨレ/食塩/みそ	625 25.8 18.9
4	土	チャーハン 紅白煮 たまごスープ 牛乳	牛乳 お菓子	卵/鶏ひき肉/牛 乳	精白米/ごま油/じゃ がいも/上白糖	にんじん/根深ねぎ/ コーン/グリーンピース/ たまねぎ/わかめ	濃口醤油/食塩/ かつお昆布だし	622 22.7 19.7
6	月	八宝菜丼 春雨サラダ ほうれん草のかき卵汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	豚小間肉/卵/牛 乳/ヨーグルト	精白米/ごま油/片 栗粉/はるさめ/上 白糖/薄力粉/調合 油	はくさい/たまねぎ/に んじん/チンゲンサイ/ 乾しいたけ/もやし/ きゅうり/コーン/ほうれ ん草/バナナ	しょうが/かつお昆 布だし/食塩/濃口 醤油/穀物酢/ ベーキングパウダー	609 18.1 16.1
7	火	食パン 鶏もも肉のママレード 和風ツナサラダ コーンクリームスープ	牛乳 きのこおにぎり	鶏もも肉/ツナ缶 /牛乳	食パン/片栗粉/薄 力粉/調合油/上白 糖/マーマレード/ご ま油/無塩バター/ 精白米	きゅうり/キャベツ/に んじん/コーン/クリ ムコーン缶/たまねぎ/ 乾しいたけ/ぶなしめじ /まいたけ	濃口醤油/穀物酢 /食塩/コンソメ/ かつお昆布だし/み りん調味料	610 28.5 17
8	水	ご飯 カジキの照り焼き 白菜のゆかり和え 生揚げの味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	かじき/厚揚げ/ 牛乳	精白米/調合油/上 白糖/食パン/ホット ケーキミックス/無塩 バター	もやし/きゅうり/はく さい/にんじん/わかめ /レモン果汁	濃口醤油/みりん調 味料/ゆかり/みそ /かつお昆布だし	598 24.2 14.6
9	木	ご飯 鶏のから揚げ (0.1才 鶏肉のムニエル) きのこサラダ 五目汁	牛乳 コーンフレーク	鶏もも肉/油揚げ /牛乳	精白米/片栗粉/薄 力粉/調合油/上白 糖/さといも/コーン フレーク	キャベツ/きゅうり/ぶ なしめじ/コーン/だい こん/にんじん/ごぼう	しょうが/濃口醤油 /穀物酢/食塩/ かつお昆布だし	550 22.9 14.6
10	金	味噌ラーメン 切干大根のごまサラダ りんご	牛乳 大学芋	豚小間肉/牛乳	中華めん/調合油/ ごま油/ごま/上白 糖/さつまいも/黒ご ま	もやし/キャベツ/にら /にんじん/コーン/根 深ねぎ/切干しだいこん /きゅうり/りんご	しょうが/かつお昆 布だし/みそ/濃口 醤油/食塩/穀物 酢	564 17.4 18.1
13	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 三色ナムル 南瓜の味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚小間肉/油揚げ /牛乳/きな粉	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/食 パン/無塩バター	たまねぎ/もやし/ほう れん草/にんじん/か ぼちゃ	濃口醤油/みりん調 味料/しょうが/食 塩/かつお昆布だし /みそ	602 22.5 21.5
14	火	ご飯 松風焼き きざみのりサラダ 根菜汁	牛乳 ココアパンケーキ	鶏ひき肉/木綿豆 腐/牛乳/ホイッ プクリーム 植物性 脂肪	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/ごま油 /さといも/ホットケ ーキミックス/調合油	たまねぎ/根深ねぎ/ もやし/キャベツ/に んじん/焼きのり/だい こん/ごぼう/いちご/ バナナ	みそ/濃口醤油/ かつお昆布だし/食 塩	580 24.3 14.6
15	水	ご飯 プリの香り煮 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 バナナ ウエハース(3歳以上) せんべい(2歳以下)	ぶり/豚小間肉/ 牛乳	精白米/上白糖/ご ま/じゃがいも/こ んにやく/ごま油	根深ねぎ/こまつな/も やし/はくさい/ごぼう /だいこん/にんじん/ バナナ	食塩/しょうが/濃 口醤油/みりん調味 料/みそ/かつお昆 布だし	595 22.9 19.6
16	木	親子丼 切干大根の煮物 具沢山味噌汁 みかん	牛乳 ミルクぐずもち	鶏もも肉/卵/油 揚げ/木綿豆腐/ 牛乳/きな粉	精白米/上白糖/調 合油/片栗粉	たまねぎ/にんじん/切 干しだいこん/乾しい たけ/こまつな/根深 ねぎ/みかん	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/みそ	628 26.4 18.1
17	金	食パン(イチゴ)(0.1才ジャム無し) 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ かぶのスープ	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	豚ひき肉/木綿豆 腐/チーズ/牛乳 /しらす	食パン/いちごジャム /調合油/薄力粉/ パン粉/上白糖/精 白米/ごま	たまねぎ/にんじん/ト マト缶/キャベツ/ほう れん草/きゅうり/か ぶ	しょうが/トマトケ チャップ/ウスターソ ウス/食塩/穀物 酢/コンソメ/ゆかり	536 22 15.3
18	土	ハヤシライス わかめサラダ オニオンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚小間肉/牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖/ ごま	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/わかめ/も やし/キャベツ/コーン	ハヤシフレーク/濃 口醤油/穀物酢/ コンソメ/食塩	645 20.8 19.4
20	月	ご飯 タンドリーチキン(0.1才 照り焼き) 五目豆のサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 リンゴのケーキ	鶏もも肉/ヨーグル ト/だいず/厚揚げ /牛乳	精白米/じゃがいも/ 上白糖/調合油/ ホットケーキミックス/ 無塩バター	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/こまつな/りん ご	カレー粉/濃口醤油 /トマトケチャップ/ コンソメ/食塩/穀 物酢/かつお昆布だ し/みそ	572 25.1 14.5
21	火	食パン(ブルーベリー) (0.1才 ジャム無し) 鮭のコーンマヨネーズ ほうれん草のソテー トマトスープ	牛乳 ハリハリおにぎり	鮭/チーズ/だい ず/牛乳/油揚げ	食パン/ブルーベリ ージャム/薄力粉/上 白糖/調合油/マカ ロニ/精白米	コーン/ほうれん草/ ぶなしめじ/にんじん/ たまねぎ/キャベツ/ト マト缶/切干しだいこん	マヨレ/濃口醤油 /食塩/コンソメ/ かつお昆布だし/み りん調味料	552 26.5 14.9

22	水	ドライカレー(0.1才 トマト煮) 温野菜の人参ドレッシング フルーツヨーグルト	牛乳 セサミラスク	豚ひき肉/だいず /ヨーグルト/牛乳	精白米/調合油/薄 力粉/じゃがいも/上 白糖/食パン/黒ご ま/グラニュー糖/無	たまねぎ/ピーマン/に んじん/かぼちゃ/ブ ロccoli/もも缶	しょうが/トマトケ チャップ/ウスターソ ウス/食塩/カレー 粉/穀物酢/濃口	620 21.7 16.9
24	金	煮込みうどん 大根と厚揚げの含め煮 りんご	牛乳 チーズおかかおにぎり	豚小間肉/油揚げ /厚揚げ/牛乳/ かつお節/チーズ	うどん/調合油/上 白糖/精白米	にんじん/ぶなしめじ/ はくさい/根深ねぎ/だ いこん/さやいんげん/ りんご	みりん調味料/食塩 /かつお昆布だし/ 濃口醤油	532 20.1 17.3
25	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/卵/牛 乳	精白米/調合油/上 白糖/さつまいも	切干しだいこん/こまつ な/わかめ	しょうが/みりん調味 料/濃口醤油/食 塩/かつお昆布だし /みそ	653 25.8 16.1
27	月	ご飯 スタミナ焼肉 キャベツのごま酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ピザトースト	豚小間肉/木綿豆 腐/牛乳/チーズ	精白米/調合油/上 白糖/食パン	たまねぎ/にんじん/に ら/キャベツ/もやし/ わかめ/根深ねぎ/ ピーマン/コーン	しょうが/濃口醤油 /みりん調味料/食 塩/穀物酢/かつ お昆布だし/みそ/ トマトソース/トマトケ	585 23.8 19.7
28	火	納豆ご飯 鯖の味噌煮 (0.1才 カレイの味噌煮) ひじきの炒め煮 かぶとふのすまし汁 バナナ	牛乳 あべかわマカロニ	挽きわり納豆/鯖 /油揚げ/だいず /きな粉/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま油/焼き ふ/マカロニ	ひじき/にんじん/さや いんげん/かぶ/バナ ナ	濃口醤油/しょうが /みりん調味料/み そ/かつお昆布だし /食塩	601 27.2 17.4

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	599	481
タンパク質g	23.5	19.8
脂質g	17.2	13.3
カルシウムmg	279	312
鉄 mg	2.4	2.8
ビタミンA µgRE	211	157
ビタミンB ₁	0.31	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	23	17
食塩相当量 g	1.7	1.4

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合が
ありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
※乳児につきましては別途、

個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。

