



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	おやつ	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	
2	月	ご飯 みそ焼き肉 白菜のごママヨ和え かきたま汁	牛乳 ミルクくずもち (0.1歳: ココアなし)	豚肉／卵／木綿豆腐／牛乳	精白米／ごま油／ ごま／片栗粉／上白糖	にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／もやし／はくさい／きゅうり／根深ねぎ／カットわかめ	p@	602 24.2 24.2
3	火	鬼ちゃんカレー (0歳: トマト煮) ポテトサラダ いちごヨーグルト	牛乳 おにおにぎり	豚ひき肉／水煮大豆／牛乳／さけ／かつお節	精白米／調合油／ じやがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／ピーマン／トマト缶／グリンピース／焼きのり／プロッコリー／きゅうり／いちご／いちご ジャム	トマトケチャップ／ ウスターーソース／カレー粉／マヨドレ／食塩	639 24.8 18.9
4	水	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え にんじんと大根の味噌汁 バナナ	牛乳 五平もち	さけ／牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／ごま	ほうれんそう／もやし／にんじん／えのきたけ／だいこん／バナナ	みそ／みりん／こいくちしょうゆ／顆粒だし	604 24.9 10.6
5	木	ご飯 厚揚げの中華煮 ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳 大学芋	生揚げ／豚肉／牛乳	精白米／ごま油／ 片栗粉／上白糖／ しゅうまいの皮／ さつまいも／黒ごま／調合油	はくさい／にんじん／こまつな／もやし／ひじき／ほうれんそう／コン／根深ねぎ／チンゲンサイ	しょうが／こいくち しょうゆ／穀物酢／ 食塩／顆粒だし	598 20.6 18.9
6	金	八宝菜丼 春雨サラダ ワカメスープ	牛乳 鮭チーズ おにぎり	豚肉／ツナ缶／牛乳／さけ／キヤンディチーズ	精白米／ごま油／ 上白糖／片栗粉／ はるさめ／ごま	はくさい／たまねぎ／にんじん／チングンサイ／乾しいたけ／もやし／きゅうり／カットわかめ／根深ねぎ	しょうが／顆粒だし／ 食塩／こいくち しょうゆ／穀物酢	592 19.9 18.4
7	土	ハヤシライス マカロニサラダ キャベツのスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／調合油／ じやがいも／スペゲティ／上白糖	にんじん／たまねぎ／グリンピース／きゅうり／キャベツ	ハヤシフレーク／マヨドレ／食塩／コンソメ	652 21.4 26.9
9	月	野菜たっぷりうどん じやがいものそぼろあんかけ みかん	牛乳 しらすと 青のりの おにぎり	豚肉／油揚げ／豚ひき肉／牛乳／しらす	うどん／上白糖／ ごま油／じやがいも／調合油／片栗粉／精白米／すりごま	にんじん／だいこん／はくさい／根深ねぎ／こまつな／ぶなしめじ／グリンピース／みかん／あおり	顆粒だし／こいくち しょうゆ／みりん／ 食塩	581 26.3 21.2
10	火	食パン スペニッシュオムレツ グリーンサラダ 南瓜のポタージュ チーズ（鉄入り）(3才～)	牛乳 ハリハリ おにぎり	卵／牛乳／キャンディチーズ	食パン／じやがいも／調合油／上白糖／無塩バター／精白米	ほうれんそう／にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／かぼちゃ／切干したいこん	食塩／トマトケチャップ／穀物酢／コンソメ／顆粒だし／こいくち しょうゆ／みりん	626 28.9 24.6
12	木	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじききんぴら 切干大根の味噌汁	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／ 上白糖／ごま油／ ごま／せんべい	たまねぎ／ひじき／れんこん／にんじん／切干したいこん／こまつな／りんごジュース	こいくち しょうゆ／ みりん／ しょうが／ みそ／顆粒だし	629 24 22
13	金	ご飯 鯖の味噌煮 0.1.2歳: カレイの味噌煮 れんこんきんぴら じやがいもの味噌汁 みかんヨーグルト	牛乳 ココアプリン (0.1歳: いちご みるくプリン)	かれい／成鶏肉 もも／ヨーグルト／牛乳／ゼラチン／木イップクリーム	精白米／上白糖／ 調合油／じやがいも	れんこん／にんじん／乾しいたけ／こまつな／たまねぎ／もも 缶詰／いちご	しょうが／みりん／ みそ／顆粒だし／ こいくち しょうゆ	613 29.6 21.5
14	土	二色丼 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／高野豆腐／卵／牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／さつまいも	にんじん／切干したいこん／こまつな／たまねぎ	こいくち しょうゆ／ みりん／ しょうが／ 食塩／顆粒だし／ みそ	630 25.5 18.3
16	月	じゃこおかかふりかけご飯 肉じやが キャベツのゆかり和え エノキの味噌汁	牛乳 おさつス ティック	しらす／かつお節／豚肉／牛乳	精白米／ごま／上白糖／調合油／ じやがいも／さつまいも	たまねぎ／にんじん／グリンピース／キャベツ／もやし／えのきたけ／こまつな	こいくち しょうゆ／ みりん／ 顆粒だし／ ゆかり／食塩／みそ	594 21.7 18.3

17	火	ご飯 松風焼き 白菜のおかか和え 五目汁 みかん	牛乳 しらす おにぎり	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／かつお節／しらす	精白米／パン粉／上白糖／ごま	たまねぎ／根深ねぎ／はくさい／きゅうり／もやし／にんじん／だいこん／ごぼう／乾しいたけ／みかん	みそ／こいくちしょうゆ／顆粒だし／食塩	594 23.9 13.2
18	水	ご飯 かじきの竜田揚げ (0.1歳：焼き) れんこんともやしの和え物 豚汁	牛乳 コーン フレーク	めかじき／豚肉／牛乳	精白米／調合油／片栗粉／ごま／上白糖／さといも生／こんにゃく／ごま油／コーンフレーク	れんこん／もやし／にんじん／きゅうり／だいこん／ごぼう／根深ねぎ	こいくちしょうゆ／しょうが／穀物酢／顆粒だし／みそ	590 22.9 18.5
19	木	豚丼 えのきと小松菜の和え物 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 おさつバター	豚肉／ヨーグルト／牛乳	精白米／しらたき／上白糖／片栗粉／調合油／ごま油／さつまいも／無塩バター	たまねぎ／グリンピース／こまつな／えのき／にんじん／かぼちゃ／葉ねぎ	しょうが／こいくちしょうゆ／だし／みそ／顆粒だし／食塩	605 21.6 20.6
20	金	ご飯 鶏肉の香味焼き コロコロサラダ かぶの味噌汁	牛乳 ツナ チャーハン	鶏肉／水煮大豆／油揚げ／牛乳／ツナ缶	精白米／じゃがいも／上白糖／調合油／ごま油	たまねぎ／にんじん／きゅうり／コン／かぶ／こまつな	しょうが／みりん／こいくちしょうゆ／料理酒／穀物酢／顆粒だし／みそ／食塩	589 28 13.7
21	土	焼肉丼 わかめサラダ 高野豆腐の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／高野豆腐／牛乳	精白米／調合油／ごま／上白糖／ごま油	たまねぎ／にんじん／カットわかめ／ひじき／きゅうり／根深ねぎ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／顆粒だし／みそ	590 23.5 21.4
24	火	ご飯 鶏のから揚げ(0.1歳：焼き) ひじきの炒め煮 根菜の味噌汁	牛乳 スイート ポテト	鶏肉／鶏もも肉／牛乳	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油／さといも生／さつまいも／無塩バター	ひじき／にんじん／さやいんげん／だいこん／こまつな／根深ねぎ	しょうが／こいくちしょうゆ／顆粒だし／みそ	590 23.7 18.3
25	水	わかめごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め なめこの味噌汁	牛乳 コンソメ ポテト		2精白米／ごま／ごま油／調合油／じやがいも	カットわかめ／コン／キャベツ／にんじん／ぶなしめじ／なめこ／こまつな／根深ねぎ	食塩／マヨドレ／みそ／顆粒だし／コンソメ	579 27.2 19.8
26	木	味噌ラーメン 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 チーズおかか おにぎり	豚肉／牛乳／かつお節／キャンディチーズ	中華麺 生／ごま油／上白糖／ごま／精白米	もやし／キャベツ／にら／にんじん／根深ねぎ／こまつな／はくさい／バナナ	しょうが／顆粒だし／みそ／こいくちしょうゆ／食塩／みりん	579 23.5 17.9
27	金	ドライカレー (野菜のケチャップ煮) ごぼうサラダ 桃ヨーグルト	牛乳 ブドウゼリー せんべい	豚ひき肉／ヨーグルト／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／上白糖／ごま／せんべい	たまねぎ／にんじん／ピーマン／ごぼう／もやし／きゅうり／もも／ぶどうジュース	ウスターソース／トマトケチャップ／カレー粉／食塩／マヨドレ／こいくちしょうゆ	588 20.9 18.1
28	土	ピラフ じやがいものソテー オニオンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ワインナー／ツナ缶／牛乳	精白米／無塩バター／調合油／じやがいも	にんじん／たまねぎ／グリンピース／コン	コンソメ／食塩	581 18.6 18.5

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	602	477
タンパク質g	23.9	19.7
脂質g	19.3	14.3
カルシウムmg	303	338
鉄 mg	2.6	3.2
ビタミンA µgRE	188	150
ビタミンB ₁	0.41	0.3
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	28	23
食塩相当量 g	1.6	1.3

※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。

