



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 白菜のごまマヨ和え 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/じゃがいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/ピーマン/トマト缶/グリーンピース/焼きのり/ブロッコリー/きゅうり/いちご/いちごジャム	トマトケチャップ/ウスターソース/カレー粉/マドレ/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 ワントンスープ	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/キャンディ 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/チンゲンサイ/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/じゃがいも/スパゲティ/上白糖	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/きゅうり/キャベツ	ハヤシフレーク/マドレ/食塩/コンソメ	652 21.4 26.9
9	月	野菜たっぷりうどん じゃがいもの 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/じゃがいも/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/グリーンピース/みかん/あおのり	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 スパニッシュオムレツ 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/じゃがいも/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/切干しいたけ	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/切干しいたけ/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 じゃがいもの味噌汁 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/ホイップクリーム	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも	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/切干しいたけ/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 肉じゃが 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/じゃがいも/さつまいも	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/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/こんにやく/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/グリーンピース/こまつな/えのきたけ/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 豚肉/牛乳	2 精白米/ごま/ごま油/調合油/じゃがいも	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 じゃがいものソテー オニオンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー/ツナ缶/牛乳	精白米/無塩バター/調合油/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/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。

