



# 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	
1	土	牛乳 たまご丼 中華野菜炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳,卵,かまぼこ	精白米、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、焼きのり、キャベツ、もやし、にら、わかめ	511 20.1 14.8
3	月	大豆入りひじきご飯 ししゃもの磯部揚げ(0.1歳:鮭の塩焼き) 白菜のごまマヨ和え つみれ入りきのこ汁 いちご	牛乳 恵方巻	油揚げ、だいず、ししゃも、卵、たら、牛乳、ツナフレーク	精白米、油、砂糖、薄力粉、ごま、片栗粉	ひじき、あおのり、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、根深ねぎ、しいたけ、いちご、刻み昆布、焼きのり	722 33 21
4	火	バターロール カブのシチュー ポテトのピザ風 バナナ	牛乳 ピラフ	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン	ロールパン、無塩バター、薄力粉、じゃがいも、精白米	たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ほうれんそう、ピーマン、バナナ、グリーンピース、ぶなしめじ	607 20.6 17.8
5	水	ほうとう風うどん 鶏のから揚げ もやしのナムル	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	油揚げ、木綿豆腐、鶏肉、牛乳、しらす干し	うどん、片栗粉、薄力粉、ごま、砂糖、ごま油、精白米	根深ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しょうが、もやし、小松菜	521 24.2 13.7
6	木	ご飯 キャベツハンバーグ 花野菜のソテー ワカメスープ	牛乳 おからのパウンドケーキ	豚挽肉 鶏挽肉、牛乳、卵、おから	精白米、パン粉、油、ごま、薄力粉、無塩バター、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、わかめ、はくさい、根深ねぎ	591 20.8 17.4
7	金	菜飯 ツナ入り卵焼き じゃがいものソテー キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 セサミラスク	卵、ツナフレーク、油揚げ、牛乳	精白米、ごま、砂糖、油、じゃがいも、食パン、無塩バター	小松菜、葉ねぎ、コーン、キャベツ	568 21.2 14.5
8	土	牛乳 豚丼 じゃこと豆腐のサラダ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しらす干し	精白米、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、しょうが、グリーンピース、小松菜、バナナ	628 23.7 18
10	月	ご飯 カジキの照り焼き もやしと胡瓜のゆかり和え 麩のかきたま汁	牛乳 クリームサンド	めかじき、絹ごし豆腐、卵、牛乳	精白米、油、砂糖、麩、片栗粉、ロールパン、薄力粉、無塩バター	もやし、きゅうり、ぶなしめじ、小松菜	633 27.2 16.4
12	水	ご飯 スタミナ焼肉 千切りキャベツ 具沢山味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーク	豚肉、卵、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、じゃがいも、コーンフレーク	にんじん、しょうが、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ、だいこん、小松菜、なめこ、根深ねぎ、りんご	545 21.2 13.3
13	木	ご飯 いが蒸し れんこんともやしの和え物 豆腐の味噌汁	牛乳 ロールパンのラスク	豚挽肉、牛乳、卵、木綿豆腐	精白米、パン粉、片栗粉、ごま油、もち米、ごま、砂糖、油、ロールパン、無塩バター	たまねぎ、根深ねぎ、しょうが、れんこん、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ	608 21.7 17.6
14	金	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのおかか煮 五目汁 みかん	牛乳 手作りクッキー	木綿豆腐、豚挽肉、かつお節、油揚げ、牛乳、卵	油、砂糖、片栗粉、精白米、薄力粉、無塩バター	根深ねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、みかん	650 24.9 18.8
15	土	牛乳 スパゲッティナポリタン ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 お菓子	牛乳、ソーセージ、チーズ	スパゲッティ、油、無塩バター、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ	615 20.6 18.2

17	月	ご飯 ブリの香り煮 りんごサラダ 千切り野菜のすまし汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	ぶり、牛乳、卵、チーズ	精白米、砂糖、油、しらす、無塩バター、薄力粉	しょうが、根深ねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、小松菜	620 23.9 20.2
18	火	食パン(イチゴ)(0歳:ジャムなし) 鶏もものピカタ わかめサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉、卵、牛乳、ツナフレーク	食パン、いちご、ジャム、薄力粉、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、精白米	わかめ、ひじき、きゅうり、にんじん、たまねぎ、バナナ	575 26.4 13.8
19	水	ゆかりごはん 豚肉と豆腐の塩炒め しらすとひじきのごま和え かぶとしめじの味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	豚肉、木綿豆腐、しらす干し、牛乳、脱脂粉乳	精白米、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、食パン、ホットケーキミックス粉、無塩バター	根深ねぎ、わけぎ、レモン、にんじん、さやえんどう、ひじき、かぶ、ぶなしめじ、小松菜	568 26.3 13.3
20	木	八宝菜丼 春雨サラダ ほうれんそうのかきたま汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ハム	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、無塩バター、薄力粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、チンゲンサイ、しょうが、きゅうり、ほうれんそう	623 23.3 16
21	金	味噌ラーメン 大根と厚揚げの含め煮 みかん	お菓子 さけおにぎり	豚肉、牛乳、生揚げ、鮭	中華めん、ごま油、油、砂糖、ごま、精白米	きやべつ、しょうが、にんじん、もやし、にら、根深ねぎ、大根、さやいんげん、さといも、みかん	529 23.5 15.4
22	土	牛乳 ビビンバ丼 ツナサラダ ワカメスープ	牛乳 お菓子	牛乳、豚挽肉、卵、ツナフレーク	砂糖、油、ごま油、ごま、精白米	小松菜、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、わかめ、根深ねぎ	622 25.1 18.6
25	火	食パン(ブルーベリー)(0歳:ジャムなし) ポテトと鶏肉のオープン焼き キャベツのマヨ炒め クリームスープ	牛乳 焼きうどん	鶏肉、牛乳、豚肉、かつお節	食パン、ブルーベリージャム、じゃがいも、油、薄力粉、無塩バター、うどん	パセリ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、プロッコリー	522 25.2 16.9
26	水	ご飯 鮭のレモン焼き 白菜のお浸し 豚汁	牛乳 杏仁豆腐 せんべい	鮭、かつお節、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、さといも、こんにゃく、ごま油、砂糖	レモン、はくさい、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、根深ねぎ、寒天、みかん	592 27 13.6
27	木	ドライカレー(0歳:カレー粉なし) 炒り卵と青梗菜の和え りんご	牛乳 黒糖ラスク (0歳:きなこラスク)	豚挽肉、卵、牛乳	精白米、油、砂糖、食パン、黒砂糖、無塩バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しぶどう、しょうが、チンゲンサイ、もやし、りんご	575 19.8 14.4
28	金	ご飯 ひじき入りの厚焼き卵 パリパリサラダ みそけんちん汁	牛乳 バナナケーキ	豚挽肉、卵、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、脱脂粉乳	精白米、油、砂糖、しゅうまいの皮、さといも、こんにゃく、ごま油、薄力粉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、ごぼう、だいこん、バナナ	602 21.8 16.3
29	土	牛乳 三色丼 キャベツコーンソテー 小松菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳、鶏挽肉、卵、油揚げ	精白米、砂糖、ごま油、ごま油	しょうが、にんじん、キャベツ、コーン、小松菜、根深ねぎ	629 26.4 18

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	593	477
タンパク質g	23.7	19.4
脂質g	16.4	14.4
カルシウムmg	304	289
鉄 mg	2.3	2
ビタミンA μgRE	265	243
ビタミンB <sub>1</sub>	0.34	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.5	0.44
ビタミンC mg	32	28
食塩相当量 g	1.9	1.5

※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。

※延長保育・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。