



## 2月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	
2	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー さつまいもの味噌汁	牛乳 いちごの蒸しパン	さけ／パルメザンチー ズ／ウインナー／油揚 げ／牛乳	精白米／薄力粉／ 上白糖／調合油／さ つまいも	コーン／ほうれんそう／ たまねぎ／ぶなしめじ／ にんじん／いちご ジャム	マヨレ／こいくちしよ うゆ／食塩／かつ お・昆布だし／みそ ／ベーキングパウ ダー	593 25.6 18.9
3	火	鬼ちゃんカレー ポテトサラダ りんごヨーグルト	牛乳 恵方ロール	豚ひき肉／水煮大豆 ／ヨーグルト／牛乳／ きな粉	精白米／調合油／ 薄力粉／じゃがいも ／上白糖／食パン	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／りんご	ウスターソース／トマ トケチャップ／カレー 粉／食塩／マヨレ	588 22.6 17.6
4	水	じゃこおかかふりかけご飯 千草焼き 大根のしりしり 白菜の味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	しらす／かつお節／卵 ／高野豆腐／ツナ缶 ／油揚げ／牛乳／き な粉	精白米／上白糖／ 調合油／ごま／ごま 油／マカロニ	ほうれんそう／にんじん ／たまねぎ／乾しいたけ ／だいこん／はくさい	こいくちしょうゆ／み りん／かつお・昆布だし ／食塩／みそ	575 24.6 19.2
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 きつねうどん	生揚げ／豚肉／牛乳 ／油揚げ	精白米／ごま油／上 白糖／片栗粉／しゅ うまいの皮／うどん	はくさい／にんじん／ごま つな／もやし／ひじき／ほ うれんそう／コーン／根 深ねぎ／チンゲンサイ	しょうが／顆粒和風 だし／こいくちしょうゆ ／穀物酢／食塩／ かつお・昆布だし／み りん	575 22.7 19.4
6	金	食パン タンドリーチキン ツナサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 五平もち	鶏肉／ヨーグルト／ツ ナ缶／豆乳／牛乳	食パン／上白糖／調 合油／じゃがいも／ 精白米	キャベツ／にんじん／き ゅうり／たまねぎ／コーン／ バナナ	食塩／こいくちしょう ゆ／トマトケチャップ ／カレー粉／穀物酢 ／コンソメ／みりん／ みそ	592 27.7 16.1
7	土	豚丼 青菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／ 片栗粉／ごま／じゃ がいも	たまねぎ／ほうれんそう ／もやし／にんじん／カッ トわかめ	しょうが／こいくちし ょうゆ／かつお・昆布だ し／みそ	599 23.9 19.1
9	月	ご飯 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) 豆のサラダ 根菜の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	鶏肉／水煮大豆／油 揚げ／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／ 薄力粉／調合油／ じゃがいも／上白糖 ／さといも	コーン／にんじん／き ゅうり／だいこん／根深ねぎ	しょうが／こいくちし ょうゆ／穀物酢／みそ ／かつお・昆布だし	575 26.7 20.1
10	火	豆乳ちゃんぽんうどん じゃがいものそぼろあんかけ バナナ	牛乳 小松菜としらすの おにぎり	豚肉／かまぼこ／豆乳 ／牛乳／豚ひき肉／ 高野豆腐／しらす	うどん／片栗粉／じゃ がいも／上白糖／調 合油／精白米	キャベツ／もやし／にん じん／たまねぎ／コーン／ グリーンピース／バナナ／こ まつな	顆粒和風だし／こいく ちしょうゆ／みそ／か つお・昆布だし／み りん	594 26.9 18.5
12	木	ご飯 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 セサミラスク	さば／油揚げ／水煮 大豆／木綿豆腐／牛 乳	精白米／上白糖／ご ま油／さといも／食 パン／黒ごま／グラ ニュー糖／無塩バ ター	ひじき／にんじん／ごぼう ／だいこん／根深ねぎ	しょうが／みりん／み そ／かつお・昆布だし ／こいくちしょうゆ／ 食塩	575 25.9 20.8
13	金	親子丼 切干大根の煮物 具沢山味噌汁 いちご	牛乳 ココアブラウニー (1歳パウンドケーキ)	鶏肉／卵／油揚げ／ 牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／薄力粉／ 無塩バター	たまねぎ／にんじん／切 干しいたけ／だいこん／ こまつな／根深ねぎ／い ちご	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／みりん ／みそ／ベーキング パウダー	589 23.9 16.5
14	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	鶏ひき肉／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 リンピース／コーン	コンソメ／食塩	578 20.7 20.6
16	月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんさんびら 青菜の味噌汁	牛乳 きな粉ホットケーキ	たら／竹輪／油揚げ ／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／ 調合油／上白糖／ ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／ ピーマン／えのきたけ／ れんこん／乾しいたけ／ こまつな	しょうが／こいくちし ょうゆ／穀物酢／かつ お・昆布だし／みりん ／みそ	577 24.1 14.8
17	火	ご飯 花シュウマイ 白菜の磯和え 春雨スープ	牛乳 揚げパン (1歳きな粉パン)	豚ひき肉／牛乳／き な粉	精白米／片栗粉／ご ま油／上白糖／しゅ うまいの皮／はるさめ ／ロールパン／調合 油	たまねぎ／乾しいたけ／ もやし／はくさい／にん じん／焼きのり／根深ねぎ	こいくちしょうゆ／し ょうが／食塩／かつ お・昆布だし	576 21.6 19.2
18	水	食パン 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ コーンチャウダー	牛乳 きつねおにぎり	豚ひき肉／高野豆腐 ／木綿豆腐／パルメ ザンチー／牛乳／ 油揚げ	食パン／調合油／薄 力粉／上白糖／パン 粉／無塩バター／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 そう／きゅうり／クリーム コーン缶	しょうが／トマトケ チャップ／ウスター ソース／食塩／穀物 酢／コンソメ／こいく ちしょうゆ／みりん	615 26.9 23.6
19	木	納豆ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	挽きわり納豆／豚肉／ 油揚げ／牛乳	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖 ／すりごま／コーンフ レーク	たまねぎ／にんじん／グ リンピース／こまつな／はく さい／だいこん／カットわ かめ／みかん	こいくちしょうゆ／み りん／かつお・昆布だし ／みそ	576 22.1 16.9

20	金	味噌ラーメン 切干大根のごまサラダ バナナ	牛乳 ひじきご飯	豚肉／ツナ缶／牛乳 ／油揚げ	中華麺／ごま油／ご ま／精白米／上白糖	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／ こまつな／バナナ／ひじ き	しょうが／かつお・昆 布だし／みそ／こいく ちしょうゆ／食塩／ 穀物酢	579 22.7 16.6
21	土	ハヤシライス マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／調合油／ じゃがいも／マカロニ ／上白糖	にんじん／たまねぎ／グリ ンピース／きゅうり／こま つな	ハヤシブレイク／マヨ ドレ／食塩／コンソメ	632 20.8 20.2
24	火	ご飯 鶏肉の香味焼き 温野菜の人参ドレッシ かぶと油揚げの味噌汁 みかん	牛乳 ぱりぱりピザ	鶏肉／水煮大豆／油 揚げ／牛乳／プロセス チーズ	精白米／調合油／ 上白糖／ぎょうざの 皮	たまねぎ／かぼちゃ／ブ ロッコリー／にんじん／か ぶ／ほうれんそう／みか ん／コーン	しょうが／みりん／こ いくちしょうゆ／料理 酒／穀物酢／食塩 ／かつお・昆布だし ／みそ／トマトケ チャップ	582 27.3 13.5
25	水	ご飯 ししゃもの磯部揚げ (1歳カレイの磯辺焼き) キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 あずき蒸しパン	ししゃも／かつお節／ 豚肉／牛乳／ゆで小 豆	精白米／薄力粉／ 調合油／さといも／こ んにやく／上白糖	あおのり／キャベツ／にん じん／きゅうり／もやし／ だいこん／ごぼう／根深 ねぎ	こいくちしょうゆ／かつ お・昆布だし／みそ ／ベーキングパウ ダー	577 23.1 17.8
26	木	食パン クリームシチュー チーズサラダ バナナ	牛乳 ツナチャーハン	鶏肉／水煮大豆／牛 乳／ツナ缶	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／ごま油	たまねぎ／にんじん／ コーン／ブロッコリー／ キャベツ／きゅうり／パナ ナ／こまつな	コンソメ／食塩／穀 物酢／こいくちしょう ゆ	602 25.4 18.8
27	金	八宝菜丼 春雨サラダ ほうれんそうのかき卵汁	牛乳 コーントースト	豚肉／かに風味かま ぼこ／絹ごし豆腐／卵 ／牛乳／パルメザン チーズ	精白米／ごま油／上 白糖／片栗粉／はる さめ／ごま／食パン	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 ／ほうれんそう／コーン	しょうが／かつお・昆 布だし／食塩／こいく ちしょうゆ／穀物酢 ／マヨドレ	576 21.5 19.6
28	土	三色丼 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／切干しだいこん ／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 ／かつお・昆布だし ／みそ	645 25.7 18.3

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	589	483
タンパク質g	24.2	20.6
脂質g	18.4	14.3
カルシウムmg	301	332
鉄 mg	2.6	3.2
ビタミンA μg RE	208	158
ビタミンB <sub>1</sub>	0.34	0.26
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	25	19
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鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※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。

