



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		
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	マヨドレ／こいくちしょうゆ／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／じやがいも／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／マヨドレ	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／じゅうまいの皮／うどん	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／じやがいも／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 じやがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ごま／じやがいも	たまねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／カツトわかめ	しょうが／こいくちしょゆ／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／じやがいも／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 じや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／じやがいも／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／グリンピース／バナナ／こまつな	顆粒和風だし／こいくちしょゆ／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／グランью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歳バウンドケーキ)	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／切干したいこん／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 じやがいものソテー 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／じやがいも	にんじん／たまねぎ／グリーンピース／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 れんこんきんぴら 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／れんこん／乾しいたけ／こまつな	しょうが／こいくちしょゆ／穀物酢／かつお・昆布だし／みりん／みそ	577 24.1 14.8
17	火	ご飯 花キュウマイ 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／パルメザンチーズ／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	挽きわら納豆／豚肉／油揚げ／牛乳	精白米／じやがいも／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／グリーンピース／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／切干したいこん／ ／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／ じやがいも／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	ハヤシフレーク／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／ たいこん／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／じやがいも／ 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／バナ ナ／こまつな	コンソメ／食塩／穀 物酢／こいくちょう ゆ	602 25.4 18.8
27	金	八宝菜丼 春雨サラダ ほうれんそのかき卵汁	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	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 ／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 μ g RE	208	158
ビタミンB ₁	0.34	0.26
ビタミンB ₂ 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。

※土曜保育ではコーポ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

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

