



# 2月献立表



誓和保育園

令和5年

日曜	献立名	あか	きいろ	みどり	
日曜	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	青のりご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根のトマトドレッシング和え いちご 麦茶 ヨーグルト	お豆腐ドーナツ かじり干し 牛乳	鶏卵 豚肉 ヨーグルト 納ごし豆腐 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	青のり ひじき 人参 大根 ほうれん草 いちご
2 木	肉野菜うどん さつま芋天 みかん 麦茶	のり塩ポップコーン かじり干し りんごジュース	鶏肉 煮干し	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 ポップコーン	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草 みかん 青のり りんごジュース
3 金	【節分】 ご飯 味噌汁 おにぎりハンバーグ バナナ 麦茶 ヨーグルト	レーズン蒸しパン かじり干し 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ウインナー ヨーグルト 煮干し	米 パン粉 蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ コーン ブロッコリー パナナ レーズン
4 土	うま煮丼 ごまサラダ チーズ りんご 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 厚揚げ チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま キャノーラ油 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 りんご
6 月	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとしらすの和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ビスケット	にんにく しょうが キャベツ 人参 りんご
7 火	ご飯 肉野菜炒め 白菜のごま和え パイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり パイナップル オレンジジュース アガー
8 水	ご飯 まぐろフライ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	パンキンバイ かじり干し 牛乳	まぐろフライ ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 バイシート	ブロッコリー もやし コーン バナナ 南瓜 レーズン
9 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜チーズサラダ チーズ 麦茶	きな粉揚げパン かじり干し りんごジュース	ロースハム チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ロールパン	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき茸 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー りんごジュース
10 金	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マドレーヌ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	大根 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし オレンジ
13 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ 砂糖 せんべい	キャベツ 人参 小松菜 りんご
14 火	ご飯 鶏肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し パイナップル 麦茶	ココアクッキー かじり干し 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しょうが 小松菜 しらたき 人参 パイナップル
15 水	青のりご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根のトマトドレッシング和え いちご 麦茶 ヨーグルト	パウンドケーキ かじり干し 牛乳	鶏卵 豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	青のり ひじき 人参 大根 ほうれん草 いちご
16 木	【カレーバイキング】 麦ご飯 ポークカレー 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	麩のきな粉ラスク かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ きな粉 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんごジュース
17 金	【雨水】 大根ご飯 かれの味噌焼き なめたけ和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	油揚げ かれい 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 フルーツパン	大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり なめ茸 パナナ
18 土	うま煮丼 ごまサラダ チーズ りんご 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 厚揚げ チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま キャノーラ油 ウエハース	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 りんご
20 月	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとしらすの和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 クラッカー	にんにく しょうが キャベツ 人参 りんご
21 火	丸パン あじのタンドリー風 里芋のジャーマンポテト パイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	あじ ヨーグルト ベーコン 煮干し	丸パン 里芋 キャノーラ油 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ パイナップル りんごジュース アガー
22 水	麦ご飯 きのことひき肉のカレー 切干大根のサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ボンデケーキ かじり干し 牛乳	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ
24 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	シュガートースト かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	しょうが キャベツ 人参 小松菜 オレンジ
25 土	ミートスパゲティ 小松菜ともやしの炒め物 チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 バナナ
27 月	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の和風マヨサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	大根 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし りんご
28 火	ご飯 肉野菜炒め 白菜のごま和え パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり パイナップル 黄桃缶 アガー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	568	20.3	17.3	259	1.5