



2月献立表



令和5年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	りんご 麦茶	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	お豆腐ドーナツ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 豚肉 納こし豆腐 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 青のり ひじき 人参 大根 ほうれん草 いちご
2 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉	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	りんご 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	りんご 麦茶	【節分】 ご飯 味噌汁 おにぎりパン バナナ 麦茶	レーズン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ウインナー ヨーグルト	米 パン粉 蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	りんご 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 バナナ 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	バナナ 麦茶	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	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 砂糖 ビスケット	バナナ にんにく しょうが キャベツ 人参 りんご
7 火	りんご 麦茶	ご飯 肉野菜炒め 白菜のごま和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	豚肉	米 キャノーラ油 ごま 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり バイナップル オレンジジュース アガー
8 水	りんご 麦茶	ご飯 まぐろフライ 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	パンキンバイ ヨーグルト 麦茶	まぐろフライ 鶏卵 ヨーグルト	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 バイシート	りんご ブロッコリー もやし コーン バナナ 南瓜 レーズン
9 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	ロースハム チーズ きな粉	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ロールパン	りんご 玉ねぎ ビーマン 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	りんご 麦茶	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	マドレーヌ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	りんご 大根 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし オレンジ
13 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト	米 塩こうじ せんべい 砂糖	バナナ キャベツ 人参 小松菜 りんご
14 火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し バイナップル 麦茶	ココアクッキー 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 鶏卵	米 キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご 玉ねぎ しょうが 小松菜 しらたき 人参 バイナップル
15 水	りんご 麦茶	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	パウンドケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 青のり ひじき 人参 大根 ほうれん草 いちご
16 木	りんご 麦茶	【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 リンゴジュース	豚肉 チーズ きな粉	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	りんご 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	りんご 麦茶	【雨水】 大根ご飯 かれの味噌焼き なめたけ和え バナナ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	油揚げ かれい 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 フルーツパン	りんご 大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり なめ茸 バナナ
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	バナナ 麦茶	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	クラッカー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 砂糖 クラッカー	バナナ にんにく しょうが キャベツ 人参 りんご
21 火	りんご 麦茶	丸パン あじのタンドリー風 里芋のジャーマンポテト バイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	あじ ヨーグルト ベーコン	丸パン 里芋 キャノーラ油 砂糖	りんご ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ バイナップル りんごジュース アガー
22 水	りんご 麦茶	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	ボンデケーキ ヨーグルト 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	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	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶	シュガートースト ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 食パン 無塩バター グラニュー糖 砂糖	りんご 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 バナナ 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	バナナ 麦茶	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	せんべい ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	バナナ 大根 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし りんご
28 火	りんご 麦茶	ご飯 肉野菜炒め 白菜のごま和え バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 キャノーラ油 ごま 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり バイナップル 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	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	461	15.9	13.3	215	1.4