



2月 献立表



令和3年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	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 月	ご飯 豚肉のうま煮 ピーマンと野菜のサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン キャノーラ油 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 りんご
2 火	わかめご飯 和風ハンバーグ のり和え いよかん 麦茶 ヨーグルト	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ヨーグルト 煮干し	米 パン粉 油 砂糖	わかめご飯の素 ごぼう 玉ねぎ ひじき 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり いよかん ぶどうジュース アガー
3 水	麦ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ バイナップル 麦茶	【節分】 恵方巻き かじり干し 麦茶	豚肉 でんぶ 鶏卵 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり パイナップル 干しいたけ 焼きのり
4 木	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチサラダ チーズ 麦茶	ポップコーン かじり干し リンゴジュース	豚肉 ツナ チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ポップコーン	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ りんごジュース
5 金	雑穀ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	ブルーベリーサンド かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 食パン ブルーベリージャム	しょうが きゅうり 人参 パナナ
6 土	焼きそば 小松菜のごま和え チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 小松菜 もやし りんご
8 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	ごぼう キャベツ 人参 りんご
9 火	ご飯 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 バイナップル 麦茶	ゼリーポンチ かじり干し 麦茶	あじ かつお節 煮干し	米 ごま 砂糖 キャノーラ油	小松菜 もやし 人参 パイナップル オレンジジュース アガー 黄桃缶 りんご
10 水	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	アメリカンドッグ かじり干し 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 ウインナー 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 大根 小松菜 パナナ
11 木	建国記念の日				
12 金	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ハートのココアクッキー かじり干し 麦茶	豚肉 油揚げ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 人参 オレンジ
13 土	肉野菜うどん キャベツのゆかり和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん せんべい	キャベツ 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 白菜 きゅうり ゆかり パナナ
15 月	ご飯 豚肉のうま煮 ピーマンと野菜のサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン キャノーラ油 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 りんご
16 火	麦ご飯 きのことひき肉のカレー 切干大根サラダ パナナ 麦茶	りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 切干大根 きゅうり パナナ りんごジュース アガー
17 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 納豆和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 白菜 人参 小松菜 バイナップル
18 木	【雨水】 大根ご飯 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え いよかん 麦茶	おかかチーズおにぎり かじり干し リンゴジュース	油揚げ さば 味噌 かつお節 チーズ 煮干し	米 砂糖	大根 人参 干しいたけ 白菜 わかめ いよかん りんごジュース
19 金	雑穀ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	かぼちゃ蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	しょうが きゅうり 人参 南瓜
20 土	焼きそば 小松菜のごま和え チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 小松菜 もやし りんご
22 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	ごぼう キャベツ 人参 りんご
23 火	天皇誕生日				
24 水	丸パン しらすとチーズの玉子焼き お手のペイクドサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	シュガートースト かじり干し 麦茶	鶏卵 しらす干し チーズ ヨーグルト 煮干し	丸パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 食パン 無塩バター グラニュー糖	万能ねぎ きゅうり 人参 パセリ パナナ
25 木	ほうれん草としめじの和風スパゲティ ミネストローネ フレンチサラダ チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	ベーコン ツナ チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 トマト缶 ブロッコリー パセリ りんごジュース
26 金	ご飯 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 バイナップル 麦茶 ヨーグルト	肉まん風カップ蒸しパン かじり干し 麦茶	あじ かつお節 ヨーグルト 豚肉 煮干し	米 ごま 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 ごま油	小松菜 もやし 人参 パイナップル いら 干しいたけ
27 土	肉野菜うどん キャベツのゆかり和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん せんべい	キャベツ 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 白菜 きゅうり ゆかり パナナ

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 目標量	585	18.5	16.2	270	1.6
児 平均量	598	19.6	16.3	271	1.6