



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
		朝おやつ	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	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉のうま煮 ピーフと野菜のサラダ りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーファン キャノーラ油 ビスケット	バナナ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 りんご
2	火	りんご 麦茶	わかめご飯 和風ハンバーグ のり和え いよかん 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 油 砂糖	りんご 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	りんご 麦茶	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 ヨーグルト 麦茶	豚肉 でんぶ 鶏卵 ヨーグルト	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり バイナップル 干しいたけ 焼きのり
4	木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ポップコーン	りんご 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	りんご 麦茶	雑穀ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ バナナ 麦茶	ブルーベリーサンド ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン 薄力粉 砂糖	りんご しょうが きゅうり 人参 バナナ
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	バナナ 麦茶	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	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ ごぼう キャベツ 人参 りんご
9	火	りんご 麦茶	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	ゼリーボンチ 麦茶	あじ かつお節	米 ごま 砂糖 キャノーラ油	りんご 小松菜 もやし 人参 バイナップル オレンジジュース アガー 黄桃缶
10	水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え バナナ 麦茶	アメリカンドッグ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節 鶏卵 牛乳 ワインナー ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 人参 大根 小松菜 バナナ
11	木		建国記念の日				
12	金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉のパ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	ハートのココアクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 油揚げ 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ グリーンピース しょうが にんにく 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 バナナ 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 バナナ
15	月	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉のうま煮 ピーフと野菜のサラダ りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーファン キャノーラ油 バウムクーヘン	バナナ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 りんご
16	火	りんご 麦茶	麦ご飯 きのことひき肉のカレー 切干大根サラダ バナナ 麦茶	りんごゼリー 麦茶	豚肉	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	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 切干大根 きゅうり バナナ りんごジュース アガー
17	水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 納豆和え バイナップル 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご にんにく しょうが 白菜 人参 小松菜 バイナップル
18	木	りんご 麦茶	【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 リンゴジュース	油揚げ さば 味噌 かつお節 チーズ	米 砂糖	りんご 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	りんご 麦茶	雑穀ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご 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	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ ごぼう キャベツ 人参 りんご
23	火		天皇誕生日				
24	水	りんご 麦茶	丸パン しらすとチーズの玉子焼き お芋のバイクトサラダ バナナ 麦茶	シュガートースト ヨーグルト 麦茶	鶏卵 しらす干し チーズ ヨーグルト	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	りんご 万能ねぎ きゅうり 人参 パセリ バナナ
25	木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	ベーコン ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	りんご 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	りんご 麦茶	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	肉まん風カップ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	あじ かつお節 豚肉 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 ごま油	りんご 小松菜 もやし 人参 バイナップル 昆布 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 バナナ 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 バナナ

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	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	475	17.9	13.5	225	1.5