



2月の献立表

2024年02月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	大根 スティック	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参) ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マ ヨドレ(卵・乳なし)、小 麦粉、オリーブ油、ごま 油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、 ハム(卵なし・乳含 む)、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、にんじん、 緑豆もやし、ブロッコ リー、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、にんにく	お茶 しらすチャーハン ブロッコリーのごま和え
02 金	人参 スティック 豆まき	おにっごごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、片栗 粉、なたね油、ごま油、 ごま	牛乳、鶏ひき肉、いわ し、チーズ、豆みそ、油 揚げ	いちご、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、なめこ(ゆで)、にんじ んジュース、ごぼう、れんこ ん、しらす、いんげん、しよ うが、しそ、干しいたけ、干し ぶどう	牛乳 あかおに蒸しパン チーズ
03 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、蒸 し切干しいも、ごま油、 片栗粉	豚肉(肩ロース・脂身 付)、木綿豆腐、むきえ び	いちご、はくさい、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、にら、た けのこ(ゆで)、しめじ、しいた け、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、 干しいたけ	お茶 きのこうどん 干し芋
05 月	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) ぶりの照り焼き しらすのチャプチェ フルーツ	胚芽米、焼きそばめ ん、なたね油、きび砂 糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ぶり、豚肉(肩 ロース・脂身付)、豆み そ	いちご、しらす、もやし、か ぶ、キャベツ、にんじん、しい たけ、たまねぎ、にら、こんぶ (だし用)、しょうが、にんに く、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
06 火	かぼちゃ の煮物	カレーライス(チキン) 福神漬け 切干大根のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片 栗粉、小麦粉、なたね 油、黒砂糖、はちみ つ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 しらす干し、きな粉	いよかん、たまねぎ、に んじん、ごぼう、きゅう り、福神漬、しめじ、切 り干しだいこん、にんに く、しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
07 水	ブロッコリー のごま和え	コッペパン 和風きのこスープ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、じゃがいも、胚芽 米、きび砂糖、なたね 油、パン粉	豚ひき肉、油揚げ、 チーズ、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、た まねぎ、えのきたけ、 コーン缶、干しいたけ	お茶 いなり寿司 人参スティック
08 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 魚の竜田揚げ 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、さつまいも、片 栗粉、なたね油、きび 砂糖	さば、ウインナー、油揚 げ、豆みそ	りんご、はくさい、ほうれん そう、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、こんぶ(だ し用)、焼きのり、しょうが	お茶 ウインナーピラフ こんぶ
09 金	きゅうり スティック	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 回鍋肉 人参ナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、コー ンフレーク、はるさめ(緑 豆)、きび砂糖、ごま、なた ね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (肩ロース)、ベーコン (卵なし乳含む)、米み そ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、にんじ ん、もやし、だいこん、 みかん缶、ピーマン	お茶 ヨーグルトシリアル ふかし芋
10 土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、も ち米、焼ふ、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、鶏もも肉、ちくわ、 かつお節	みかん、にんじん、ブロッ コリー、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、万能ねぎ、 干しいたけ、わかめ (乾)	お茶 炊き込みおこわ すまし汁 (麩・わかめ・万能ねぎ)
13 火	干し芋	ご飯 白菜のスープ かじきのパン粉焼き 和風サラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、なた ね油、きび砂糖	牛乳、かじき、とろける チーズ、ハム(卵なし・ 乳含む)、米みそ(淡色 辛みそ)	かき、キャベツ、だいこん、は くさい、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、コーン缶、しめじ、 にんじん、パセリ、にんにく、 わかめ(乾)	牛乳 ごはんピザ 大根スティック
14 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物(大豆・こんぶ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま油	豚肉(肩ロース・脂身)、 蒸し大豆、米みそ(淡 色辛みそ)、きな粉、い わし(煮干し)	なし、ほうれんそう、に んじん、しめじ、ひじ き、刻みこんぶ	お茶 きび団子 煮干し
15 木	大根 スティック	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参) ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マ ヨドレ(卵・乳なし)、小 麦粉、オリーブ油、ごま 油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、 ハム(卵なし・乳含 む)、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、にんじん、 緑豆もやし、ブロッコ リー、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、にんにく	お茶 しらすチャーハン ブロッコリーのごま和え

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー579kcal・たんぱく質22.7g・脂質19.8g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 2日(金)は節分メニュー、22日(木)は誕生会メニューです。
 27日(火)はきみどり組でクッキングをする予定です。



献立表



2024年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16金	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、いわし、おから、卵、豆みそ、バター、スキムミルク	いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なめこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、いんげん、しょうが、しそ	牛乳 おからドーナツ 胡瓜スティック
17土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、蒸し切干しいも、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、むきえび	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	お茶 きのこうどん 干し芋
19月	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) ぶりの照り焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ぶり、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ	いちご、しらたき、もやし、かぶ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
20火	かぼちゃの煮物	カレーライス(チキン) 福神漬け 切干大根のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒砂糖、はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、しらす干し、きな粉	いよかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、福神漬、しめじ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
21水	ブロッコリーのごま和え	コッペパン 和風きのこスープ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、きび砂糖、なたね油、パン粉	豚ひき肉、油揚げ、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ	お茶 いなり寿司 人参スティック
22木 誕生会	ゆでさつま芋	ご飯 スープ(白菜・ウインナー) 鮭フライ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦粉、きび砂糖、ホットケーキミックス、なたね油	牛乳、ベにさげ、絹豆腐、クリームチーズ、ウインナー、豆乳、ヨーグルト、バター、チーズ	いちご、キャベツ、デコボン、はくさい、パイン缶、レモン果汁、きゅうり、しめじ	牛乳 デコボン (幼児)チーズケーキ (乳児)チーズスコーン
24土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、もち米、焼ふ、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏もも肉、ちくわ、かつお節	みかん、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 炊き込みおこわ すまし汁 (筍・わかめ・万能ねぎ)
26月	チーズ	ご飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、干しそめん、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、干しいたけ	お茶 にゅうめん 中華きゅうり
27火 きみどり組 クッキング	干し芋	ご飯 白菜のスープ かじきのパン粉焼き 和風サラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、かじき、とろけるチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しめじ、にんじん、パセリ、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 ごはんピザ (きみどり組) 手作りピザ 大根スティック
28水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物(大豆・こんぶ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身)、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	なし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ひじき、刻みこんぶ	お茶 きび団子 煮干し
29木	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 魚の竜田揚げ 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖	さば、ウインナー、油揚げ、豆みそ	りんご、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、焼きのり、しょうが	お茶 ウインナーピラフ こんぶ

今月の果物は、いちご、オレンジ、りんご、みかん等になります。

