



2月分 献立表



干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<くみどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 量 (g)	
2	月	ご飯 ◎すき焼き風煮 たたききゅうり トマト チーズ ◎ほうれん草の味噌汁	スナック菓子 ★ココア	豚肉 焼豆腐 油揚げ 味噌 チーズ スキムミルク	米 砂糖 サラダ油	白菜 長ねぎ 人参 しらたき きゅうり トマト ほうれん草	538	24.8	13.7	1.7	
3	火	ご飯 ドライカレー コーンサラダ みかん	★きな粉トースト 麦茶	豚肉 ハム きな粉	米 サラダ油 カレールウ 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン きゅうり みかん	540	15.9	18.2	1.7	
4	水	ご飯 煮魚 マカロニサラダ ◎豚汁	★フルーツヨーグルト	マグロ ハム 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ 里芋	人参 きゅうり 大根 長ねぎ こんにゃく パナナ みかん 缶 キウイフルーツ	519	26.9	10.2	1.6	
5	木	ご飯 手作りコロッケ 茹でキャベツ トマト 卵スープ	★麩のラスク 麦茶	豚肉 スキムミルク 鶏卵	米 じゃが芋 パン粉 薄力粉 サラダ油 グラニュー糖 焼き麩 無塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草 きくらげ	491	12.7	16.1	0.5	
6	金	中華おこわ ニラ玉 パナナ ◎ブロッコリーのチーズおかか和え	ビスケット カルビス	鶏肉 鶏卵 チーズ かつお節 カルビス	米 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 玉ねぎ ニラ 生椎茸 ブロッコリー パナナ	509	18.7	13.3	1.3	
7	土	手作り弁当持参	菓子								
9	月	ご飯 鶏の照り焼き 塩昆布和え ◎小松菜の味噌汁 みかん	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 塩昆布 味噌 油揚げ スキムミルク	米 砂糖	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ みかん	612	29.2	17.7	1.7	
10	火	◎ピビンバ もやときゅうりのサラダ わかめスープ	★ミルクくずもち 麦茶	豚肉 ハム わかめ 牛乳 きな粉	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま 片栗粉 黒砂糖	コーン 小松菜 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	447	14.8	12.2	1.9	
11	水	建国記念の日									
12	木	ご飯 ◎れんこんハンバーグ グラッセ ◎ほうれん草のソテー	★マシュマロおこし 麦茶	鶏肉 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 砂糖 コーンフレーク 白ごま マシュマロ バター	れんこん 玉ねぎ ほうれん草 人参	519	19.8	11.0	0.8	
13	金	ご飯 魚フライ 茹でキャベツ トマト かぶの味噌汁	★ココアクッキー 麦茶	ホキ 油揚げ 味噌	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 無塩バター 砂糖	キャベツ トマト かぶ 小ねぎ	602	19.1	22.8	1.0	
14	土	手作り弁当持参	菓子								
16	月	ご飯 ◎手作り鶏つくね 野菜の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	★手作りスティックパン 麦茶	鶏肉 スキムミルク わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖 サラダ油 白ごま じゃが芋 無塩バター ホットケーキミックス 練乳	れんこん キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	548	19.4	12.2	1.7	
17	火	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ パナナ	★五平もち 麦茶	豚肉 ハム 味噌	米 じゃが芋 カレールウ 春雨 砂糖 ごま油 もち米 白ごま	人参 玉ねぎ きゅうり パナナ	526	14.6	11.1	1.9	
18	水	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ナムル 中華スープ	★チョコサンド 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 サラダ油 片栗粉 食パン チョコクリーム	人参 長ねぎ ニラ 生姜 ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン	583	22.9	19.5	1.3	
19	木	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 野菜炒め 南瓜の甘煮 ◎キウイフルーツ	きつねうどん	豚肉 なため わかめ 油揚げ	米 サラダ油 南瓜 うどん 砂糖	キャベツ ビーマン 人参 もやし 生姜 キウイフルーツ	520	18.6	10.6	2.0	
20	金	ご飯 ひじきの炒め煮 竹輪の磯部揚げ ブロッコリー 豆腐の味噌汁	煎餅 ★ココア	ひじき 鶏肉 油揚げ 焼竹輪 青のり 豆腐 味噌 スキムミルク	米 サラダ油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー 長ねぎ	539	23.5	11.5	2.0	
21	土	手作り弁当持参	菓子								
23	月	天皇誕生日									
24	火	ご飯 シチュー フレンチサラダ トマト パナナ	カルシウムせんべい りんごジュース	鶏肉 スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ レタス きゅうり コーンクリーム トマト パナナ	568	15.3	10.1	0.5	
25	水	スパゲッティナポリタン 手作りナゲット わかめときゅうりの胡麻風味和え	★手作りケーキ 麦茶	ウインナー 鶏肉 わかめ 鶏卵 ショウリン	スパゲッティ 砂糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 きゅうり みかん 缶 いちご	451	16.1	20.2	1.7	
26	木	ご飯 魚のパーベキュー風ソース ポテトサラダ 彩りスープ	★お好み焼き 麦茶	マグロ ハム ウインナー かつお節粉	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 天かす	りんご きゅうり 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ	494	20.2	12.3	1.7	
27	金	ご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 ◎レンコンきんぴら ◎大根の味噌汁	せんべい プリン	鶏肉 油揚げ わかめ 青のり 味噌	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 白ごま ごま油 プリン	生姜 れんこん 人参 大根	550	27.7	13.4	1.9	
28	土	お遊戯会									



今月の旬の食材
ほうれん草 れんこん だいこん
ながねぎ こまつな ぶろっこりー
いちご きうい

◎ 旬の食材を使ったメニュー
★ 手作りおやつ



※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。今月はかぶとトマトを地元の農家さんより直接仕入れています。