

# 2月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	土			菓子				
3	月	ひじきの炒め煮 みそ汁 みかん 茹でウインナー ゴマ和え	ひじき 人参 鶏肉 油揚げ 大豆 ウインナー ほうれん草 もやし ワカメ 長ネギ 豆腐	★きなこマフィン 牛乳	488	21.3	23.7	2.1
4	火	煮魚 お浸し バナナ 野菜のみそ汁	まぐろ 醤油 砂糖 もやし 人参 ほうれん草 すりごま 砂糖 人参 玉葱 キャベツ 味噌	★フライドポテト 麦茶	258	18.8	6.4	1.8
5	水	鶏の唐揚げ ワカメスープ マカロニサラダ トマト	鶏肉 生姜 砂糖 醤油 片栗粉 マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ	★お好み焼き 麦茶	410	20.8	18.3	2.6
6	木	擬製豆腐 小松菜みそ汁 かぼちゃの甘煮	豆腐 鶏挽肉 万能ネギ 人参 椎茸 卵 カボチャ 小松菜 油揚げ	★チョコサンド 牛乳	432	31.9	17.9	2.4
7	金	酢豚 きゅうりたたき 卵スープ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 干しいたけ 酢 卵 きゅうり きくらげ	★ココア えびせん	325	18.9	6.4	1
8	土			菓子				
10	月	ササミかつ わかめサラダ 豆腐みそ汁 キャベツ	ささみ 小麦粉 パン粉 ソース キャベツ 長ネギ 豆腐 油揚げ ワカメ 味噌	★フルーツヨーグルト	437	23.4	15.8	1.6
12	水	魚の照り焼き ミカン 味噌汁 ほうれん草のゴマ和え	マグロ 砂糖 醤油 みりん 酒 生姜 ほうれん草 人参 白ごま 大根 油揚げ	★ホットケーキ 牛乳	486	31.1	12.9	2.3
13	木	すき焼き煮 リンゴ たくあん ブロッコリーチーズ和え	豚肉 人参 白菜 白滝 ブロッコリー 鰹節 チーズ 醤油	★焼きそば 麦茶	327	17.2	11.7	1.7
14	金	麻婆豆腐 バナナ バンバンジーサラダ	豆腐 豚挽肉 人参 長ネギ ニラ ショウガ 味噌 砂糖 きゅうり もやし ササミ	★ミロ ビスケット	448	25.7	11.9	2.1
15	土			菓子				
17	月	チーズオムレツ ワカメサラダ ミネストローネ	卵 チーズ 玉葱 人参 ベーコン ピーマン キュウリ ハム ワカメ マヨネーズ	麦茶 ★ミルクくず餅	468	22.2	21.5	2
18	火	里芋のそぼろ煮 すまし汁 白菜とリンゴのサラダ	里芋 人参 鶏挽肉 砂糖 醤油 玉葱 白菜 りんご 酢 砂糖 長ネギ 豆腐	★おにぎり 麦茶	322	12.4	5.9	1.8
19	水	シチュー みかん かわいいサラダ	鶏肉 ジャガイモ 玉葱 人参 シチュー粉 レタス きゅうり トマト 酢 砂糖	★ココア 塩煎餅	422	17.9	9.3	1.2
20	木	<b>お楽しみ給食</b>		ケーキ ジュース	615	18.1	21	2.2
21	金	肉豆腐 小松菜味噌汁 茹でブロッコリー リンゴ	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 ブロッコリー マヨネーズ 小松菜 油揚げ	ヨーグルト 煎餅	429	19.9	16.6	2.1
22	土			菓子				
25	火	がんと野菜の煮物 味噌汁 きゅうり塩昆布和え ウインナー	がんとどき ジャガ芋 人参 砂糖 醤油 きゅうり 塩昆布 大根 油揚げ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	389	18.4	14	3.1
26	水	カレー 福神漬 みかん サラダ	豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 カレー粉 レタス きゅうり トマト マヨネーズ	★スコーン カルピス	424	13.9	17.4	2.6
27	木	焼き肉 コーンサラダ リンゴ 野菜のチキンスープ	豚肉 醤油 砂糖 生姜 コーン缶 きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油 キャベツ 人参	★ココアちんすこう 麦茶	447	18.3	18.1	1.4
28	金	ミートボールのケチャップ和え 生野菜 ワカメスープ イチゴ	豚挽肉 玉葱 スキムミルク パン粉 片栗粉 ケチャップ ソース レタス きゅうり	ゼリー 煎餅	364	13.9	7.9	2.3
29	土	<b>お遊戯会</b>						

## ※ 完全給食への移行に伴う準備として

4月より行う完全給食の準備として、2月10日～14日まで保育園で主食を用意しますので3才以上の園児のお弁当はいりません。

＊ ＊ お願い ＊ ＊ ★ 手作りおやつ

- ・都合により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。
- ・毎月誕生会はお楽しみ給食なのでお弁当のご飯は必要ありません。
- ・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下さい。
- ・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。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下さい。