

2月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー(カロリー)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	月	ご飯 ニラ玉 ナムル 春雨スープ	卵	米	ニラ 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草	★ミアメリカンドッグ 麦茶	428	14.7	10.9	1.7
2	火	ご飯 ひじきの炒め煮 ツナサラダ 小松菜味噌汁	鶏挽き肉 ツナ	米 マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり 小松菜	★節分ケーキ 牛乳	572	19.9	20.8	1.5
3	水	ご飯 魚フライ 茹でキャベツ トマト わかめサラダ 卵スープ	メルルーサ 卵	米	キャベツ トマト きゅうり 人参 ほうれん草	★焼きそば 麦茶	558	21.9	15.4	1.6
4	木	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め ブロッコリーおかか和え 乳酸菌飲料	生揚げ 鶏挽き肉	米	ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	★ココア たべっこどうぶつ	548	22.9	11.4	1.2
5	金	コッペパン れんこん入りハンバーグ フレンチサラダ 大根とわかめのスープ	鶏挽き肉	コッペパン	れんこん 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 大根	コーンフレーク	495	22.5	16.4	2.2
6	土	手作り弁当				家庭より持参				
8	月	ご飯 鶏唐揚げ 塩昆布サラダ ほうれん草すまし汁 オレンジ	鶏肉 豆腐	米	キャベツ もやし きゅうり 人参 ほうれん草	★チーズサブレ 野菜ジュース	565	26.2	15.4	1.5
9	火	ご飯 マグロステーキおろし添え ポテトサラダ 乳酸菌飲料	マグロ	米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参 ほうれん草	★きつねうどん 麦茶	626	24.5	17	2.8
10	水	ご飯 肉豆腐 大根の味噌汁 ほうれん草のソテー グラッセ	豚バラ肉 豆腐	米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根	★カルピス えびせん	513	16.4	18.4	1.3
11	木	建国記念日								
12	金	味噌ラーメン バンバンジーサラダ れんこんチップス バナナ	豚挽き肉 鶏ささみ	中華麺	キャベツ 人参 長ネギ ほうれん草 きゅうり もやし	★醤油おにぎり ほうじ茶	475	18.7	10.5	2.2
13	土	手作り弁当				家庭より持参				
15	月	ご飯 豚肉の塩麴焼き 豆腐すまし汁 れんこんカレーマヨ炒め トマト	豚こま肉 豆腐	米	玉ねぎ 人参 れんこん トマト	★きな粉マフィン 牛乳	602	23	22.9	1.2
16	火	ご飯 チーズオムレツ キャベツサラダ 乳酸菌飲料	卵 ツナ	米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	★ヨーグルトババロア	584	20.1	18.3	1
17	水	五目ビビンバ ワカメスープ もやしときゅうりのサラダ イチゴ	豚挽き肉	米	ほうれん草 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	ケーキ 麦茶	528	16.2	14.6	1.9
18	木	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ 具だくさん味噌汁	鮭	米	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ	★ミロ サッポロポテト	549	26.4	14.7	1.5
19	金	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	豆腐 卵 豚挽き肉	米	人参 長ネギ ニラ きゅうり	★ツナサンド りんごジュース	600	21.4	17.8	1.8
20	土	手作り弁当				家庭より持参				
22	月	ご飯 卵とツナの炒め物 春雨スープ 乳酸菌飲料	卵 ツナ	米	玉ねぎ きゅうり 人参	★お好み焼き 麦茶	518	16.1	16.8	1
23	火	天皇誕生日								
24	水	ご飯 挽肉カレー コーンサラダ ミニゼリー	豚挽き肉	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり	★フルーツヨーグルト	496	12.8	11.4	1.9
25	木	ご飯 マグロの竜田揚げ 玉ドレサラダ 彩りスープ	マグロ	米	レタス 玉ねぎ 人参 ピーマン	★ココア マリービスケット	517	26.2	9.4	1.7
26	金	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 コールスローサラダ バナナ	豚肉	米 マヨネーズ	大根 人参 キャベツ きゅうり バナナ	ジュース せんべい	510	13.6	10.6	1
27	土	お遊戯会								

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

小松菜 ほうれん草 大根
いちご

※ お問い合わせ ※

- ・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、トマトやきゅうり、
れんこん、いちごを
地元の農家さんより直接
仕入れています。