

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	<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)	塩分 (g)
1	火	ご飯 ◎魚ステーキおろし添え ポテトサラダ ◎小松菜の味噌汁	★お好み焼き ほうじ茶	マグロ ハム 油揚げ 味噌 ウインナー かつお節	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	大根 きゅうり 人参 コーン 小松菜 長ねぎ キャベツ 小ねぎ	537	21.3	18.1	1.6
2	水	ご飯 ◎すき焼き ◎ブロッコリーのチーズおかか和え ◎大根とキャベツのスープ	★メープルブラマンジェ	豚こま肉 焼き豆腐 チーズ かつお節 スキムミルク 生クリーム	米 砂糖 グラニュー糖 サラダ油 メープルシロップ しらたき	白菜 長ねぎ 人参 大根 ブロッコリー キャベツ	514	19.7	16.9	1.5
3	木	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 プチゼリー キャベツの胡麻和え 味付きいわし	★節分クッキー りんごジュース	鶏ひき肉 ひじき 大豆 油揚げ いわし きな粉 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 白ごま 無塩バター 薄力粉	人参 キャベツ えのき	521	13.9	15.3	0.9
4	金	ロールパン ホワイトシチュー ◎フレンチサラダ トマト	マリービスケット ヨーグルト	鶏こま肉 スキムミルク ヨーグルト	ロールパン じゃが芋 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー グリーンピース きゅうり トマト	508	20.2	13.8	1.2
5	土	手作り弁当	家庭より持参							
7	月	ご飯 タンドリーチキン 塩昆布和え みかん缶 ◎ほうれん草のすまし汁	★フライドポテト ほうじ茶	鶏もも肉 ヨーグルト	米 薄力粉 じゃが芋 サラダ油	キャベツ もやし きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ	460	15.3	14.5	1.2
8	火	ご飯 ミートロquette 茹でキャベツ トマト	カルシウムせんべい プリン	牛ひき肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 サラダ油 プリン	玉ねぎ キャベツ トマト	476	10.6	11.9	1.0
9	水	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め マカロニサラダ えのき入り卵スープ	★ためきうどん	生揚げ 鶏ひき肉 味噌 ハム 鶏卵 なたまめ わかめ	米 砂糖 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 天かす	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき 小ねぎ	543	17.5	17.1	2.8
10	木	わかめご飯 白身魚のフライ みかん ◎茹でブロッコリー ◎蓮根きんぴら	ベジタブルおととつ ★ミロ	わかめ メルルーサ スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 白ごま サラダ油 砂糖 ごま油	ブロッコリー れんこん 人参 みかん	597	25.4	14.9	2.0
11	金	建国記念の日								
12	土	手作り弁当	家庭より持参							
14	月	ご飯 鶏の唐揚げ ◎ナムル ◎春雨スープ	★ココアちんすこう 麦茶	鶏もも肉	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 春雨 薄力粉	生姜 ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 椎茸	621	20.2	25.2	1.5
15	火	ご飯 チーズオムレツ きゅうりのしらす和え ◎大根の味噌汁	◎★れんこんドーナツ 牛乳	鶏卵 スキムミルク しらす チーズ 油揚げ 牛乳 味噌	米 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 大根 小ねぎ	662	23.1	25.1	1.8
16	水	スパゲッティーナボリタン エビフライ ◎胡麻ドレサラダ ◎いちご	ロールケーキ 麦茶	ウインナー えび	スパゲッティー サラダ油 薄力粉 パン粉 白ごま マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー コーン いちご	570	19.6	21.9	2.0
17	木	ご飯 ◎筑前煮 ◎小松菜のお浸し ◎豆腐の味噌汁	★フルーツヨーグルト	鶏こま肉 かつお節 豆腐 わかめ ヨーグルト 味噌	米 里芋 こんにやく 砂糖 サラダ油	ごぼう 蓮根 竹の子 人参 干椎茸 小松菜 えのき 長ねぎ キウイ バナナ みかん缶	425	14.6	6.0	1.2
18	金	ご飯 マグロの煮付け ◎ミモザサラダ 和風ポトフ	たべっこどうぶつ ★ココア	マグロ 鶏卵 ベーコン スキムミルク	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	生姜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ しめじ 人参	548	30.1	11.6	1.2
19	土	手作り弁当	家庭より持参							
21	月	◎ピザパン もやしときゅうりのサラダ わかめ中華スープ	★いちごのスコーン 麦茶	鶏ひき肉 ハム わかめ 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 サラダ油 ホットケーキMix マーガリン 白ごま	小松菜 人参 コーン もやし きゅうり 玉ねぎ	504	13.2	15.5	1.7
22	火	ご飯 ポークカレー 福神漬け 春雨サラダ バナナ	おかき ★ミロ	豚こま肉 スキムミルク わかめ	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ	607	19.5	14.3	2.3
23	水	天皇誕生日								
24	木	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ◎ほうれん草のおかか和え 金時豆 プチナン	えびせん 乳酸菌飲料	がんもどき かつお節 ヨーグルト 乳酸菌飲料	米 じゃが芋 砂糖 金時豆	人参 ほうれん草 もやし	502	16.3	8.0	1.4
25	金	ご飯 ◎れんこんハンバーグ グラッセ ◎茹でブロッコリー かきたま汁	ぼたぼた焼き ぶどうジュース	鶏ひき肉 スキムミルク 鶏卵	米 パン粉 サラダ油 砂糖 バター	蓮根 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 小ねぎ	503	18.9	9.1	1.2
26	土	🎮お遊戯会🎮								
28	月	ご飯 卵とツナの炒め物 スパサラ ◎大根のほうれん草のスープ	★チョコサンド 麦茶	鶏卵 ツナ	米 スパゲッティー 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり グリーンピース ほうれん草 大根	549	16.7	18.5	1.2

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ



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



※ 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、れんこんといちごときゅうりとトマトを
地元の農家さんより直接仕入れています。