

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> カや体温を 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	水	ご飯 ◎すき焼き ◎ブロッコリーのおかか和え ◎大根の味噌汁	★お好み焼き 麦茶	豚肉 焼豆腐 かつお節 味噌 油揚げ ウインナー	米 薄力粉 天かす サラダ油	白菜 長ねぎ 人参 しらたき ブロッコリー 大根 キャベツ 小ねぎ	450	18.9	13.7	1.5
2	木	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ トマト	スナック菓子 りんごジュース	鶏肉 シチューの素 スキムミルク	ロールパン ジャが芋 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース クリームコーン ブロッコリー レタス きゅうり トマト	485	18.2	13.2	1.2
3	金	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 竹輪の磯辺揚げ 具沢山味噌汁 ◎いちご	★きな粉マフィン 麦茶	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク 焼竹輪 醤油のり 味噌 鶏卵 きな粉 生クリーム	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 ホットケーキMix	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ いちご	560	18.7	20.4	1.7
4	土	手作り弁当	家庭より持参							
6	月	ご飯 ドライカレー マカロニサラダ みかん	せんべい ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり コーン みかん	550	17.6	19.8	1.8
7	火	ご飯 チーズオムレツ きゅうりの塩もみ ◎れんこんきんぴら パナナ	★フライドポテト 麦茶	鶏卵 スキムミルク チーズ	米 サラダ油 白ごま 砂糖 ごま油 ジャが芋	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり れんこん パナナ	477	16.5	13.4	1.1
8	水	ご飯 白身魚のフライ 茹でキャベツ トマト レタスのスープ	★二色サンド 牛乳	メルルーサ 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 食パン マーガリン いちごジャム	キャベツ トマト レタス 玉ねぎ	598	24.8	21.0	1.8
9	木	ご飯 鶏の照り焼き 塩昆布和え みかん缶 ◎小松菜の味噌汁	カルシウムせんべい ★ミロ	鶏肉 塩昆布 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 砂糖	生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり みかん缶 小松菜 玉ねぎ	520	26.5	5.4	1.7
10	金	焼うどん ささ身ごま揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりの塩もみ プチゼリー	◎★フルーツヨーグルト	ウインナー かつお節 ささ身 ヨーグルト	うどん サラダ油 薄力粉 白ごま 南瓜 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり パナナ みかん缶 キウイ	439	18.4	9.3	2.1
11	土	手作り弁当	家庭より持参							
13	月	◎ビビンバ もやしときゅうりのサラダ ◎わかめスープ	★豆腐ドーナツ 麦茶	豚肉 ハム わかめ 豆腐 きな粉 スキムミルク	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま ホットケーキMix	コーン 小松菜 人参 もやし きゅうり 長ねぎ	530	19.0	18.7	2.0
14	火	ご飯 ◎筑前煮 ミモザサラダ トマト	★チョコサンド 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 食パン チョコクリーム	ごぼう れんこん 人参 竹の子 こんにやく 干椎茸 ブロッコリー 玉ねぎ トマト	551	17.5	22.1	1.0
15	水	スパゲッティーナポリタン 可愛いサラダ コンソメスープ ◎いちご	ケーキ 麦茶	ウインナー ハム チーズ	スパゲッティー サラダ油 砂糖 ごま油 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト きゅうり レタス パセリ いちご	426	12.6	15.9	2.2
16	木	ご飯 煮魚 ポテトサラダ 昆布豆 ◎ほうれん草の味噌汁	全粒粉クラッカー 飲むヨーグルト	マグロ ハム 昆布煮豆 味噌 飲むヨーグルト	米 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン 長ねぎ ほうれん草 えのき	475	24.9	9.5	1.6
17	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	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 スキムミルク 鶏卵 スキムミルク	米 パン粉 マヨネーズ バター	れんこん 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 小ねぎ	519	27.2	11.4	1.4
18	土	手作り弁当	家庭より持参							
20	月	ご飯 ◎ポパイロール ツナサラダ ◎春雨スープ	★マカロニあべかわ 牛乳	ハム チーズ ツナ きな粉 牛乳	米 春巻きの皮 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 春雨 マカロニ 砂糖	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ 椎茸	590	19.5	23.1	1.6
21	火	ご飯 魚ステーキおろし添え もち米シューマイ ミックスソテー	★いちごのスコーン 麦茶	マグロ スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 もち米 ごま油 バター ホットケーキMix マーガリン いちごジャム	大根 生姜 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	579	22.4	19.1	1.1
22	水	ご飯 挽肉カレー コーンサラダ トマト	コーンフレーク 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 ジャが芋 サラダ油 砂糖 ごま油 コーンフレーク	人参 玉ねぎ コーン トマト	545	15.1	18.0	2.8
23	木	天皇誕生日								
24	金	ご飯 ◎麻婆豆腐 たたききゅうり オレンジ	揚げせんべい ★ミロ	豆腐 豚肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり オレンジ	501	21.7	12.8	1.4
25	土	手作り弁当	家庭より持参							
27	月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの胡麻和え パナナ	ビスケット ヨーグルトジョイ	鶏肉 ヨーグルトジョイ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま	生姜 キャベツ 人参 パナナ	560	24.8	9.8	0.9
28	火	ご飯 卵とツナの炒め物 粉ふき芋 ◎茹でブロッコリー ◎なめこの味噌汁	せんべい プリン	鶏卵 ツナ 青のり 豆腐 味噌	米 マヨネーズ ジャが芋 プリン	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ グリンピース ブロッコリー なめこ	501	20.9	14.0	1.2



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



※ 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
ときゅうりとトマトを地元の農家さんより直接仕入れしています。