

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)	食塩 (g)
1	木	ご飯 魚ステーキおろし添え マカロニサラダ	スナック菓子 リンゴジュース	マグロ ハム	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	大根 キュウリ 人参	528	18.6	13.6	0.9
2	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	★マカロニあべかわ 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク 焼竹輪 青のり 味噌 鶏卵 きな粉	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 マカロニ	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ いちご	410	15.7	9.9	1.4
3	土	手作り弁当	家庭より持参							
5	月	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ みかん	せんべい ヨーグルト	鶏肉 ハム スキムミルク ヨーグルト	米 春雨	玉ネギ きゅうり 人参 ミカン	541	21.3	17.0	1.0
6	火	ご飯 ニラ玉 ◎茹でブロッコリー 切り干し大根の煮物 パナナ	★フライドポテト 麦茶	鶏卵 油揚げ	米 サラダ油 ごま油 マヨネーズ 白ごま じゃが芋	ニラ 玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー 切り干し大根 パナナ	454	14.4	14.8	1.0
7	水	ご飯 マグロの胡麻揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりの塩もみ	★二色サンド 牛乳	マグロ 牛乳	米 サラダ油 薄力粉 白ごま 南瓜 砂糖 食パン マーガリン イチゴジャム	きゅうり	570	26.8	17.7	1.2
8	木	◎ピビンパ もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	カルシウムせんべい ★ココア	豚肉 ハム ワカメ スキムミルク	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま	小松菜 人参 コーン もやし	488	20.4	10.1	2.2
9	金	ご飯 鶏の照り焼き 塩昆布和え みかん缶 ◎小松菜の味噌汁	スナック菓子 ぶどうジュース	鶏肉 塩昆布 油揚げ 味噌	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	534	20.1	15.0	1.4
10	土	手作り弁当	家庭より持参							
12	月	振替休日								
13	火	ご飯 ◎すき焼き風煮 もやしの味噌汁 ◎茹でブロッコリー チーズ	★お好み焼き 麦茶	豚肉 焼き豆腐 チーズ 油揚げ 味噌 ウインナー	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 天かす マヨネーズ	人参 長ネギ 白菜 しらたき ブロッコリー もやし キャベツ 小葱	471	18.9	16.0	1.5
14	水	スパゲッティーナポリタン コンソメスープ ◎いちご ◎フレンチサラダ	ケーキ 麦茶	ウインナー	スパゲッティー サラダ油 砂糖 ケーキ	玉ネギ 人参 ビーマン トマト缶 きゅうり レタス	409	11.5	14.1	2.0
15	木	ご飯 ササミフライ 茹でキャベツ トマト じゃが芋味噌汁	◎★フルーツヨーグルト	ササミ ワカメ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	キャベツ トマト パナナ キウイ ミカン缶	532	25.2	11.1	1.1
16	金	ご飯 ◎れんこんハンバーグ グラッセ ◎ほうれん草のソテー	ビスケット ★ミロ	鳥肉 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 バター	れんこん 玉ねぎ ほうれん草 人参	538	26.1	10.8	0.7
17	土	手作り弁当	家庭より持参							
19	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 粉ふき芋 たたききゅうり みかん	★チョコサンド 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 スキムミルク 青のり 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 食パン チョコクリーム	人参 長ネギ ニラ 生姜 きゅうり みかん	598	21.9	17.7	1.7
20	火	ご飯 ◎ポパイロール トマト スパサラ レタスのスープ	せんべい カルピス	ハム チーズ 卵 カルピス	米 春巻きの皮 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ	ほうれん草 きゅうり 人参 コーン トマト レタス 玉ネギ	523	14.1	20.1	1.7
21	水	ご飯 煮魚 ◎小松菜のお浸し いちご	★手作りラスク 麦茶	まぐろ	米 サラダ油 砂糖 白ごま フランスパン マーガリン	人参 小松菜 えのき	391	20.2	8.4	1.2
22	木	ご飯 シチュー ミニゼリー 可愛いサラダ	スナック菓子 ★ココア	豚肉 シチュー素 ハム チーズ スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ネギ 人参 グリンピース レタス きゅうり	619	25.5	14.6	0.9
23	金	天皇誕生日								
24	土	手作り弁当	家庭より持参							
26	月	焼うどん ウィニー揚げ きゅうりの塩昆布和え ミカン	コーンフレーク 牛乳	豚肉 鰹節 刻みりのり 牛乳 ウインナー 塩昆布	うどん サラダ油 餃子の皮 コーンフレーク	キャベツ 玉ネギ 人参 きゅうり みかん	531	17.9	19.3	2.3
27	火	ご飯 卵みそ ポテトサラダ ◎春雨スープ	★ココア蒸しパン 麦茶	鶏肉 ハム スキムミルク 卵 味噌	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス粉	生姜 キャベツ 人参 パナナ	580	18.9	15.1	3.8
28	水	ご飯 挽肉カレー 福神漬け マカロニサラダ	★きつねうどん	豚肉 ハム 油揚げ	米 マヨネーズ じゃが芋 うどん	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬け	679	18.3	27.2	3.0
29	木	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの胡麻和え ミカン缶	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま	生姜 キャベツ 人参 えのき ミカン缶	575	31.5	10.5	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ていきます。