



2 月 献 立 表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	えびと青菜のクリーム煮 にんじんのゴマあえ 玉ねぎとセロリのスープ みかん	チーズ 牛乳	米、油、片栗粉、 クラッカー	牛乳、えび、生ク リーム、かつお 節、クリームチー ズ	みかん、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、し めじ、セロリ、すりこ ま、しょうが、パイン缶	ハイチーズスチスクラッカー 牛乳
2	火	豚肉と玉ねぎのカレー炒め コールスローサラダ 豆腐スープ バナナ	ヨーグルト	米、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、チーズ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、焼 きのり	節分恵方巻き 牛乳
3	水	かぼちゃオムレツ 大根とツナのあえ物 みそ汁 いよかん	スティックパン 牛乳	米、無塩バター、 小麦粉、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	だいこん、きゅうり、 キャベツ、りんご、かほ ちや、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、いよかん	ホットアップルケーキ 牛乳
4	木	豆腐の肉あんかけ 小松菜とコーンのごま和え すまし汁 いちご	バナナ 牛乳	米、ぎょうざの 皮、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、と ろけるチーズ、魚 肉ソーセージ	いちご、こまつな、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、たけの こ、さやえんどう、コー ン缶、葉ねぎ、ごま、 しょうが	簡単ピザ 牛乳
5	金	豚肉の柳川風煮物 もやしとわかめのナムル 麦茶 みかん	ゼリー	米、砂糖、油、ご ま油、黒砂糖	牛乳、卵、豚肉 (ロース)	みかん、たまねぎ、もや し、にんじん、ほうれん そう、ごぼう、ごま、 カットわかめ	黒糖蒸しパン 牛乳
6	土	とん汁うどん 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	ゆでうどん、さと いも、砂糖、小麦 粉、ごま油	クリームチーズ、 豚肉(ばら)、生ク リーム、米みそ (淡色辛みそ)、 卵	バナナ、だいこん、にん じん、ねぎ、レモン果汁	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
8	月	ツナエッグ 切干し大根と里芋の旨煮 コーンスープ ヨーグルト	アスバラビスケット 牛乳	米、さといも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩バ ター、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、ツナ油 漬缶、チーズ、油 揚げ	たまねぎ、コーン缶、ほ うれんそう、切り干しだ いこん、ピーマン、にん じん、さやえんどう、 カットわかめ	チーズカップケーキ 牛乳
9	火	かじきのケチャップ煮 キャベツのおかか和え さつま汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、食パン、さつ まいも、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、かじき、生 クリーム、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	バナナ、きゅうり、キャ ベツ、いちご、ねぎ、に んじん	いちごロールサンド 牛乳
10	水	タンドリーチキン パスタサラダ 中華スープ みかん	ビスコ 牛乳	米、スパゲティ、 マヨネーズ、ごま 油、バター	牛乳、鶏もも肉、 ハム、かつお節	みかん、えのきたけ、 きゅうり、キャベツ、に んじん、レモン果汁、干 ししいたけ、にんにく	やきおにぎり 牛乳
12	金	ちくわ磯辺揚げ じゃが芋とツナの煮物 麦茶 バナナ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、マヨネー ズ、油、小麦粉、 砂糖	牛乳、ちくわ、ツ ナ油漬缶、とろけ るチーズ	バナナ、にんじん、コー ン缶、いんげん、あおの り	コーンチーストースト 牛乳
13	土	ドライカレー 温野菜 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、食パン、油、 米粉、砂糖、和風 ドレッシング	豚ひき肉	みかん、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ブルー ベリージャム、にんに く、しょうが、赤ピーマ ン、黄ピーマン、レッド キャベツ、レタス	ランチバック リンゴジュース
15	月	擬製豆腐 白菜のドレッシングあえ みそ汁 いよかん	ヨーグルト	ゆでうどん、米、 砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、ちくわ、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)	はくさい、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しいた け、さやえんどう、ひじ き、カットわかめ、いよ かん	きつねうどん 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	火	さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁 いちご	スティックパン 牛乳	米、焼ふ、砂糖	牛乳、さば、米み そ(淡色辛み そ)、かつお節	いちご、ほうれんそう、 たまねぎ、バナナ、もも 缶、みかん缶、パイン 缶、えのきたけ、ねぎ、 にんじん、コーン缶、 しょうが	フルーツボンチ 牛乳
17	水	コーン団子 はるさめサラダ ミネストローネスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、バター、 はるさめ、アーモン ド、片栗粉、油、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 卵	バナナ、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、にんじ ん、トマトジュース缶、 トマト、キャベツ、セロ リ、しょうが、にんにく	マドレーヌ 牛乳
18	木	凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんと鶏ささ身のごまあえ 豆腐みそ汁 いちご	ゼリー	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ささ身、凍 り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ	いちご、いんげん、にん じん、ねぎ、ごま、干し しいたけ、糸みつば、 カットわかめ	えびせん 牛乳
19	金	やこめごはん・いわしバーグ キャベツの磯あえ あったか汁 ブチダノン	アスバラビスケット 牛乳	米、さといも、小麦 粉、砂糖、片栗粉、油	いわし、牛乳、鶏 ひき肉、しらす (生)、大豆水煮 缶	キャベツ、にんじん、た まねぎ、はくさい、だい こん、ひじき、ごま、に んにく、しょうが、あお のり	チョコレート蒸しパン リンゴジュース
20	土	ラーメン 麦茶 いよかん	せんべい 牛乳	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、に んじん、いよかん	ぶどうゼリー リンゴジュース
22	月	豆腐のふわとろボール キャベツの胡麻マヨネーズあえ かぶのスープ みかん	せんべい 牛乳	米、マカロニ、ながい も、油、片栗粉、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 ちくわ、豚ひき 肉、ベーコン、粉 チーズ、干しえび	みかん、かぶ、キャベ ツ、たまねぎ、トマト ペースト、にんじん、か ぶ・葉、ごま、にんにく	マカロニのトマト煮 牛乳
24	水	ジャーマンオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー かに豆腐汁 いよかん	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、ウインナー ソーセージ、鶏ひ き肉、かにかまぼ こ、ベーコン	ほうれんそう、たまね ぎ、ねぎ、あおのり、い よかん	とりそぼろおにぎり 牛乳
25	木	さけのきのこみそ焼き れんこんのきんぴら ポトフ バナナ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、油、米 粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 さけ、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、れんこん、りん ご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、えのきた け、はくさい、ピーマン	りんごヨーグルト 麦茶
26	金	カレー風味のトマトライス もやしとツナのごま酢あえ 麦茶 いちご	ヨーグルト	米、じゃがいも、かほ ちや、油、砂糖、きな 粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶	たまねぎ、いちご、もや し、にんじん、コーン 缶、トマトピューレ、さ やえんどう、ごま、にん にく、しょうが、干しぶ どう	かぼちゃのきな粉団子 牛乳
27	土	親子丼 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、砂糖、和風ドレ ッシング	卵、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、赤 ピーマン、黄ピーマン、 レッドキャベツ、レタス	クリームパン リンゴジュース
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	563・492kcal	鉄	2.1・1.7mg
				たんぱく質	19.2・17.6g	カルシウム	220・284mg
				脂質	16.3・15.5g	ビタミンC	32・26mg
				塩分	1.7・1.4g	食物繊維	3.7・2.9g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ぱんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。