



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	火	ローストチキン きゅうりの中華風サラダ チキンスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏むね肉、鶏ひき肉、ハム	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
2	水	柳川風卵とじ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 いちご	チーズ 牛乳	米、砂糖、焼心(車いす)、油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、いちご、ほうれん草、ごぼう、みかん缶、パイン缶、チンゲンサイ、ねぎ、粉かんでん、カットわかめ	フルーツゼリー 牛乳
3	木	節分ドライカレー ブロックリーサラダ 鶏の海苔焼き 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、蒸し大豆、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロックリー、にんじん、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、ピーマン、焼きのり、にんにく、しょうが	節分恵方巻き 牛乳
4	金	さけのきのみそ焼き ごぼうの和え物 麩のすまし汁 みかん	ヨーグルト	米、米粉、焼心、砂糖、油	さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、コーン缶、ごま	牛乳ケーキ 牛乳
5	土	ハンバーグ風丼 ブロックリーサラダ 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、食パン、和風ドレッシング、コーングリッソ	豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、ブロックリー、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、いちごジャム、にんにく	ランチパック リンゴジュース
7	月	えび卵焼き キャベツとツナの炒め煮 豆腐スープ いよかん	バナナ 牛乳	米、焼心、砂糖、無塩バター、油	牛乳、卵、木綿豆腐、しばえび、ツナ油漬缶	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、いよかん	麩ラスク 牛乳
8	火	さばと玉ねぎのみそ煮 小松菜のおかかあえ すまし汁 いちご	ゼリー	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、かつお節	いちご、たまねぎ、ごま、つな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳 おやつ小魚
9	水	豚肉と野菜のカレー炒め もやしのごま酢あえ たまごスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、マッシュポテト、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、にら、ピーマン、ごま、にんにく	ニョッキ 牛乳
10	木	炒り豆腐 切干大根と里芋の旨煮 豚汁 ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ	パウムクーヘン 牛乳
12	土	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、ごま、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	クリームパン リンゴジュース
14	月	さばとかぼちゃの団子 ひじきと玉ねぎのサラダ 麩のすまし汁 いよかん	チーズ 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉、油、焼心	牛乳、さば(水煮缶)、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、いよかん	フルーツポンチ 牛乳
15	火	コーン団子 コールスローサラダ スープ バナナ	ヨーグルト	米、七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ味付缶	バナナ、キャベツ、コーン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、クリームコーン缶、ごま、焼きのり、にんにく、しょうが	おさかなごはん 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	水	さけのコーンマヨ焼き 小松菜のごま和え(コーン) マカロニスープ いちご	バナナ 牛乳	米、片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	牛乳、さけ、ベーコン、ウインナーソーセージ、粉チーズ	いちご、ごま、つな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ごま	ボンデケーキ 牛乳
17	木	五目ごはん 厚焼き卵 はるさめともやしのソテー みそ汁 みかん	スティックパン 牛乳	七分つき米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、もやし、にんじん、コーン缶、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、にら、いんげん、干ししいたけ	えびせん 牛乳
18	金	納豆のおとし揚げ スナックえんどうの卵サラダ コーンスープ ブチダノン	せんべい 牛乳	米、無塩バター、小麦粉、砂糖、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、納豆	スナックえんどう、コーン缶、レモン果汁	パウンドケーキ 牛乳
19	土	焼きそば わかめスープ みかん	せんべい 牛乳	焼きそばめん、コッパパン、油	豚肉(ばら)	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
21	月	白菜の卵とじ パスタサラダ 野菜スープ みかん	ゼリー	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	牛乳、卵、さけ、油揚げ、ハム	みかん、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ごま、焼きのり	さけわかめおにぎり 牛乳
22	火	カレー風味のトマトライス もやしとわかめのナムル 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	さつまいも、米、油、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ホールトマト缶詰、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	大学芋 牛乳
24	木	豆腐と青菜のチャンフルー 野菜炒め わかめスープ みかん	ヨーグルト	米、むらさきいも、小麦粉、油、砂糖、アーモンド(乾)、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ	クッキー 牛乳
25	金	焼きがんとときのあんかけ たけのこのおかか煮 豆腐みそ汁 いちご	クッキー 牛乳	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いちご、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、なめこ、ひじき、ごま	ごまトースト 牛乳
26	土	ミートスパゲティ ブロックリーサラダ 麦茶 いよかん	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、和風ドレッシング、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ブロックリー、ミニトマト、にんじん、コーン缶、いよかん	甘食 リンゴジュース
28	月	豆腐ポール きゅうりとえのきたけの酢の物 みそスープ いよかん	ヨーグルト	米、白玉粉、上新粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、きな粉、かつお節	だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、いよかん	白玉団子 牛乳
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	503・440kcal	鉄	2.2・1.6mg
				たんぱく質	19.3・17.1g	カルシウム	224・264mg
				脂質	15.5・14.8g	ビタミンC	34・25mg
				塩分	1.5・1.2g	食物繊維	4.4・3.2g

※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、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。