２ 月 献 立 表

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

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	水	焼きがんもどきのあんかけ はるさめともやしのソテー みそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、七分つき米、片栗粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、ひじき	ケチャップライス 牛乳
2	木	てりやき野菜丼 ポテトサラダ 野菜コーンスープ(中華) いよかん	クッキー 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ハム、きな粉	たまねぎ、もやし、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、いよかん	牛乳もち 麦茶
3	金	節分ドライカレーライス キャベツの香り漬け マロニースープ（中華） いちご	チーズ 牛乳	米、でん粉めん（乾）、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、チーズ	たまねぎ、いちご、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、焼きのり、レモン果汁、ごま、にんにく、しょうが	恵方巻き 牛乳
4	土	豚肉の甘みそ丼 すまし汁 みかん	せんべい 麦茶	米、油、片栗粉	豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ	バームクーヘン リンゴジュース
6	月	かぼちゃオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ コーンスープ（洋風） みかん	バナナ 牛乳	米、片栗粉、米粉、マッシュポテト、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん	ほうれん草ポンデケージョ 牛乳
7	火	とん汁うどん タンドリーチキン もやしと小松菜の塩ごまあえ バナナ	ウエハース 牛乳	ゆでうどん、さといも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、ごま、レモン果汁、にんにく	おっとっと 牛乳
8	水	さわらのチーズ焼き 白菜とほうれん草の甘酢和え 豆腐スープ(中華) ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、焼ふ、砂糖、無塩バター、油、パン粉、アーモンド（乾）	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、木綿豆腐、粉チーズ	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、刻みこんぶ、にんにく	麩ラスク 牛乳
9	木	ちくわ磯辺揚げ きゅうりの中華風サラダ 中華スープ はっさく	チーズ 牛乳	米、砂糖、米粉、小麦粉、油、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、ちくわ、卵、ハム	はっさく、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、バナナ、いちご、みかん缶、ねぎ、にんじん、あおのり	フルーツクラフティー 牛乳
10	金	鶏肉のケチャップ煮 キャベツの佃煮和え 豆腐すまし汁 チーズ	ゼリー	米、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、いちごジャム、ピーマン、しいたけ、のり佃煮	ヨーグルト（いちごジャム） 麦茶
13	月	炒り豆腐 いんげんのおかかあえ かき玉汁 いよかん	クッキー 牛乳	米、小麦粉、マッシュポテト、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、にんにく、いよかん	ニョッキ(トマトソース) 牛乳
14	火	凍り豆腐の卵とじ・小松菜 きゅうりとだいこんのピクルス みそ汁 みかん	ヨーグルト	米、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、カットわかめ	クッキー(ココア) 牛乳
15	水	さわらのみそ照り焼き れんこんの炒め煮 すまし汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、しらす干し	バナナ、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが	じゃこチーズトースト 牛乳
16	木	豆腐バーグ ひじきの煮物 わかめスープ（中華） みかん	チーズ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	たべっこどうぶつ 牛乳
17	金	あじフライ 小松菜のツナ酢あえ ミネストローネ いちご	するめ 牛乳	米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、砂糖、マカロニ・スパゲティ、油	卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉	いちご、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、セロリ、にんにく	パウンドケーキ リンゴジュース
18	土	焼きうどん みそ汁 バナナ	せんべい 麦茶	ゆでうどん、油	豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	ミニクロワッサン リンゴジュース
20	月	黒糖ロール ジャーマンオムレツ トマトのツナ和え かぼちゃのスープ(洋風)・バナナ	ウエハース 牛乳	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、コーンフレーク、砂糖、油、無塩バター	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、にんじん	カップケーキ・人参 牛乳
21	火	カレーライス ほうれん草のしらすあえ スープ(洋風) いよかん	バナナ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ハム、スライスチーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いよかん	ﾊﾑﾁｰｽﾞ サンド 牛乳
22	水	わかめ御飯 ぶり大根 蒸し野菜の枝豆あんかけ みそ汁・みかん	ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、えだまめ、カットわかめ、しょうが	焼きまんじゅう風蒸しパン 牛乳
24	金	れんこんつくね 白菜と油揚げの煮浸し 麩のすまし汁 はっさく	チーズ 牛乳	米、七分つき米、片栗粉、油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	はっさく、はくさい、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、しょうが	焼きもろこしおにぎり 牛乳
25	土	マーボー豆腐丼 ブロッコリーサラダ スープ(洋風) ヨーグルト	せんべい 麦茶	米、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが	ナイススティック リンゴジュース
27	月	バーベキューチキン ごぼうとコーンのサラダ 五目汁 チーズ	ゼリー	米、さといも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、ハム、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、ごま	ツナパン 牛乳
28	火	さけのフリット 玉ねぎとセロリのスープ(洋風) 小松菜とコーンの和え物 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、米粉、コーングリッツ、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、豆乳	パイナップル濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、パイン缶、にんじん、コーン缶、セロリ、粉かんてん	パイナップルゼリー 牛乳

１か月の平均栄養量 (以上児・未満児)					
	エネルギー	500・445	ｋｃａｌ	鉄	2.2・1.6㎎
	たんぱく質	19.4・17.3	ｇ	カルシウム	221・286㎎
	脂質	15.2・12.9	ｇ	ビタミンC	35・26㎎
	塩分	1.6・1.3	ｇ	食物繊維	4.3・3.2ｇ

※都合により献立が変更になる場合があります。
※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます。
※2/3の恵方巻、未満児は形状を変えて提供させていただきます。