



R4年 2月 予定献立

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	火	ご飯(米)	油淋鶏 ほうれん草のソテー かぶの甘酢漬け 豆腐ときのこのすまし汁	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 葱 醤油 酢 素精糖 ごま油 ほうれん草 人参 コーン 塩 菜種油 かぶ 酢 塩 素精糖 豆腐 えのき まいたけ 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	焼うどん 果物 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお節 塩 醤油 みりん 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
2	水	ご飯(米)	ひき肉カレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ジュリエンスープ	豚肉 玉ねぎ さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 薄力粉 菜種油 ブロッコリー カリフラワー 人参 素精糖 酢 塩 菜種油 キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ ベーコン 塩 菜種油	牛乳寒天 クラッカー 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物
3	木	ご飯(米)	鯛のかば焼き(乳児 鮭の照り焼) じゃが芋と人参の煮物 キャベツとほうれん草のごま和え もやしと厚揚げのみそ汁	鯛 醤油 みりん 片栗粉 酒 菜種油 (鮭 醤油 みりん 酒) じゃが芋 人参 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 キャベツ ごま 醤油 素精糖 もやし 厚揚げ 葱 味噌 にぼしだし	3日 恵方巻 17日 中華おこわ 果物 牛乳	ご飯 のり 胡瓜 かんぴょう でんぶ 素精糖 醤油 酢 米 もち米 豚肉 人参 干し椎茸 塩 醤油 みりん ごま油	混ぜご飯 煮物 汁物
4	金	中華麺	野菜タンメン さつま芋のレモン煮 わかめときゅうりの酢の物	鶏ガラ 豚骨 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 青梗菜 にんにく 生姜 塩 さつま芋 レモン 素精糖 塩 わかめ きゅうり 酢 素精糖 醤油	じゃこ おにぎり 果物 牛乳	ご飯 じゃこ 醤油 青のり	スパゲティ サラダ 汁物
5	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 大根とわかめのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 酒 ケチャップ ソース 塩 菜種油 キャベツ 人参 きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 大根 わかめ 万能葱 味噌 にぼしだし	きな粉 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
7	月	ご飯(米)	鶏のみそ焼き 切り干し大根の田舎風煮 キャベツのおかか和え 豆腐とほうれん草のすまし汁	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒 切干大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき みりん 素精糖 醤油 さやいんげん かつおだし キャベツ かつお節 醤油 かつおだし 豆腐 ほうれん草 ねぎ 醤油 塩 かつお昆布だし	キャラメル ポテト 果物 牛乳	さつま芋 素精糖 バター 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
8	火	ご飯(米)	鯖の変わり揚げ ★野菜のオープン焼き 豚汁	鯖 カレー粉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 じゃが芋 かぼちゃ 人参 ブロッコリー しめじ チーズ 粉チーズ パン粉 塩 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 つきこんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	黒糖ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 黒糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
9	水	ゆかりご飯 (ゆかり 米)	揚げ餃子 金時豆煮 ほうれん草のしらす和え なめこわかめのみそ汁	豚肉 キャベツ 葱 にら しょうが 塩 酒 醤油 ごま油 菜種油 餃子の皮 金時豆 素精糖 塩 ほうれん草 しらす 人参 醤油 かつおだし なめこ わかめ 豆腐 味噌 にぼしだし	ココアスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
10	木	パン・ド・ミー (パン ジャム)	パン・ド・ミー 冬野菜シチュー 大豆と大根のサラダ	パン・ド・ミー 鶏肉 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 塩 大根 人参 きゅうり 大豆 ツナ 酢 塩 菜種油	きつねご飯 果物 牛乳	米 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
25	金	ご飯(米)	カジキの生姜照り焼き 筑前煮 大根の甘酢漬け 白菜と玉ねぎみそ汁	かじき 生姜 醤油 みりん 菜種油 里芋 鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 素精糖 塩 酢 白菜 玉ねぎ みそ にぼしだし	ココア揚げパン 果物 牛乳	パン ココア 素精糖 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
12	土	ご飯(米)	鶏のさっぱり煮 かぶとじゃこのサラダ もやしとわかめのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 生姜 かぶ じゃこ 人参 きゅうり 塩 醤油 酢 菜種油 もやし わかめ 葱 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
14	月	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 きんぴらごぼう キャベツときゅうりの塩もみ えのきと玉ねぎのすまし汁	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 ごぼう 人参 ごま 醤油 素精糖 酒 菜種油 キャベツ きゅうり 塩 えのき 玉ねぎ 万能葱 塩 醤油 片栗粉 かつお昆布だし	★おから キャロット ケーキ 果物 牛乳	おから 人参 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 14日:ココア 豆乳 コーンスターチ	炒飯 サラダ 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

しもほうや保育園

☆3日は節分です。おやつは恵方巻は幼児クラスは自分たちで作ります。

☆9日は誕生を祝う行事食です。今月の果物予定:りんご みかん

※★印は、新メニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	586kcal	21.9g	20.2g	278mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg