



R5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	水	うどん	いなかうどん さつま芋の甘煮 大根の甘酢漬け	鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ ねぎ しめじ ほうれん草 味噌 酒 醤油 かつお昆布だし さつまいも 素精糖 醤油 大根 素精糖 酢	ピラフおにぎり 果物 牛乳	米 玉葱 人参 コーン 塩 ツナ ピーマン 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
2	木	ご飯(米)	ホイコーロー ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と大根のすまし汁	豚肉 酒 ピーマン 人参 キャベツ にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 ブロッコリー ごま 醤油 素精糖 高野豆腐 大根 万能葱 塩 醤油 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	スバゲティ サラダ 汁物
3	金	ご飯(米)	鰯のかば焼き(乳児 鮭の照り焼) ごぼうと人参の煮物 千草和え もやしと厚揚げの味噌汁	鰯 醤油 みりん 片栗粉 酒 菜種油 (鮭 醤油 みりん 酒) ごぼう 人参 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし もやし 厚揚げ 味噌 煮干しだし	3日 恵方巻 16日 中華おこわ 果物 牛乳	3日:米 のり 胡瓜 ツナ 素精糖 醤油 酢 17日:米 もち米 焼き豚 人参 椎茸 塩 醤油 みりん ごま油	おにぎり 和え物 汁物
4	土	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き かぶのサラダ ほうれん草の味噌汁	鶏肉 マーマレード 醤油 みりん 酒 かぶ 胡瓜 人参 酢 塩 菜種油 ほうれん草 えのき 豆腐 味噌 煮干しだし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 きな粉	
6	月	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め キャベツのおかか和え 豆乳入り味噌汁	豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 ソース ケチャップ 菜種油 キャベツ かつお節 醤油 かつおだし 人参 胡瓜 大根 ごぼう 人参 葱 豆乳 味噌 煮干しだし	シュガートースト 果物 牛乳	食パン バター 素精糖	混ぜご飯 煮物 汁物
7	火	ご飯(米)	★肉豆腐丼 里芋のごまマヨネーズ和え キャベツの味噌汁	豚肉 人参 豆腐 葱 醤油 素精糖 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 里芋 ほうれん草 人参 こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 醤油 キャベツ 玉葱 万能葱 味噌 煮干しだし	きつねおにぎり 果物 牛乳	米 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
8	水	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 かぶのごま酢和え えのきと玉葱のすまし汁	厚揚げ 豚挽肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 かぶ 人参 胡瓜 酢 素精糖 塩 ごま えのき 玉葱 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	かぼちゃケーキ	小麦粉 かぼちゃ BP バター 牛乳 グラニュー糖 卵 菜種油 (22日豆乳ホイップ)	スバゲティ サラダ 汁物
22	バンドミー (パン、ジャム)	冬野菜シチュー 人参のグラッセ ブロッコリーサラダ	鶏肉 白菜 カリフラワー 玉葱 しめじ じゃが芋 パセリ 米粉 菜種油 豆乳 塩 人参 菜種油 素精糖 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 若芽 素精糖 酢 塩 菜種油	果物 牛乳			
9	木	ご飯(米)	鶏のごま焼き 金時豆煮 ほうれん草のしらす和え なめこと若芽の味噌汁	鶏肉 醤油 酒 みりん ごま 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 若芽 豆腐 味噌 煮干しだし	焼きそば 果物 牛乳	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ソース 塩 醤油 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
10	金	ご飯(米)	鮭のフライ 千切りキャベツ 大根とブロッコリーのサラダ 白菜と春雨のスープ	鮭 酒 小麦粉 パン粉 菜種油 ソース 塩 キャベツ 大根 ブロッコリー 人参 ツナ マヨネーズ 塩 鶏挽肉 白菜 青梗菜 春雨 塩 醤油 かつお昆布だし	ちんすこう 果物 牛乳	小麦粉 素精糖 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
25	土	ご飯(米)	五目チャーハン 大豆と大根のサラダ 若芽ともやしのすまし汁	豚挽肉 人参 葱 ピーマン 椎茸 塩 醤油 菜種油 大根 人参 胡瓜 大豆 ツナ 酢 塩 菜種油 若芽 葱 もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	みかんゼリー クラッカー 果物 牛乳	みかんジュース 寒天 素精糖 クラッカー	
13	月	ご飯(米)	油淋鶏 五目きんぴら かぶの塩もみ さつま芋と玉葱味噌汁	鶏肉 片栗粉 菜種油 葱 醤油 酢 素精糖 生姜 にんにく 酒 ごま油 豚肉 はす 牛蒡 人参 こんにゃく ごま 醤油 素精糖 菜種油 かぶ 塩 さつま芋 玉葱 味噌 煮干しだし	梅おかか おにぎり 果物 牛乳	米 かつお節 梅びしお 醤油	スバゲティ サラダ 汁物
14	火	ご飯(米)	ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 白菜 りんご 胡瓜 酢 塩 菜種油 豆腐 えのき 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	ココアケーキ 果物 牛乳	小麦粉 おから ココア バター グラニュー糖 BP 菜種油 卵 牛乳 (14日 粉糖 苺 豆乳ホイップ)	おにぎり 和え物 汁物

しもほうや保育園

※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。
 ☆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。
 ☆22日は誕生を祝う行事食です。
 ※★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)	590kcal	21.9g	20.2g	278mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg