

献立表

2020年2月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	調味料	
1 15 29	土	野菜そば バイン缶	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、さけフレーク、かまぼこ、かつお節、煮干し	バイン缶、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	マンナ 豆乳150 鮭おにぎり
3 17	月	③大豆ごはん ⑦五目混ぜごはん 魚のムニエル 春雨の酢の物 チムシンジ いちご	米、じゃがいも、コーンフレーク、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト、赤魚、豚肉、豚レバー、ロースハム、みそ、バター、油揚げ、かつお節、③ゆで大豆、鶏挽き肉、⑦鶏肉	野菜ジュース、いちご、バナナ、人参、きゅうり、コーン缶、長ねぎ、③刻みこんぶ、⑦ごぼう、干し椎茸、こんにゃく	しょうゆ、酢、酒、パセリ粉、塩、こしょう、⑦みりん	甘納豆 野菜ジュース150 シリアルヨーグルト
4 18	火	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 インゲンとツナ和え たまごのすまし汁	米、押麦、片栗粉、ごまドレッシング、油、砂糖	加工乳、厚揚げ、卵、豚ひき肉、ツナ、かつお節、煮干し	いんげん、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、青ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酒、塩	Caウエハース 加工乳180 ふかし芋
5 19	水	チキンカレー アスパラとじゃこのあえ物 わかめのすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、ごま油、砂糖	加工乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、おから、しらす干し、かつお節、煮干し	玉ねぎ、アスパラガス、人参、しめじ、かぼちゃ、ピーマン、カットわかめ	カレーパウダー、しょうゆ	きなこせんべい 加工乳180 カボチャホットケーキ
6 20	木	アマランサスごはん 魚の甘酢あんかけ 白菜のおかか和え あさり汁 ぶどう	米、油、砂糖、片栗粉、アマランサス、ごま、⑩上新粉、白玉粉	加工乳、シーラ、絹ごし豆腐、あさり、みそ、かつお節	ぶどう、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ、しょうが、にんにく、⑥バナナ	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、コンソメ	豆乳、ゴマ付きいりこ 加工乳180 ⑥バナナ ソフトせんべい ⑩みたらし団子
7 21	金	あわごはん ポークビーンズ 小松菜とコンのごま和え チャウダー	さつまいも、米、あわ、砂糖、ごま	加工乳、ゆで大豆、豚ひき肉、あさり、ベーコン、バター	玉ねぎ、小松菜、人参、ブロッコリー、クリームコーン缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	タンナフル 加工乳180 菓子パン
8 22	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、砂糖、ごま、油	豆乳、豚肉、ゆで大豆、みそ、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、にんじん、青ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏ガラ、酒	たべっこ動物 豆乳150 みそおにぎり
10 24	月	あわごはん ひじき炒め ほうれん草の白和え 鶏肉と冬野菜のみそ汁	米、小麦粉、さといも、あわ、油、ごま油、砂糖、すりごま	加工乳、木綿豆腐、納豆、豚肉、鶏もも肉、かつお節、みそ、油揚げ、煮干し	ほうれん草、人参、大根、白菜、ひじき、えのき、えだまめ、にら	トンカツソース、しょうゆ、みりん、酒	卵ボーロ 加工乳180 納豆おやき
11 25	火	麦ごはん 鶏肉のピカタ キャベツの甘酢和え コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、押麦、油、油、ごま	加工乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、バイン缶、きゅうり	コンソメ、酢、塩、こしょう	全粒粉クラッカー カルシウムミルクココア 抹茶ミルク蒸しパン
12 26	水	ゆかり御飯 ちくわ磯辺揚げ もやしの和え物 冬瓜のみそ汁 みかん缶	米、小麦粉、押麦、油、ごま	加工乳、ちくわ、卵、豚肉、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	もやし、冬瓜、もずく、みかん缶、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、にら、あおのり	トンカツソース、ノンオイル和風ドレッシング	Feウエハース 加工乳180 もずく入りなべはんびん
13 27	木	ごはん さばの照り煮 青野菜の酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	加工乳、さば、卵、木綿豆腐、みそ、かつお節、煮干し	きゅうり、ほうれん草、人参、小松菜、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢	桃ブッセ 加工乳180 卵サンド
14 28	金	麦ごはん 牛肉と蓮根の炒め物 ポテトサラダ なめこのみそ汁	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	加工乳、牛肉、木綿豆腐、魚肉ハム、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、れんこん、にんじん、なめこ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、青ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、塩	ミニゼリー 加工乳180 バナナ ソフトせんべい

	摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	574	578
タンパク質g	21.7	23.6
脂質g	16～19.1	17.4
カルシウムmg	260	275
鉄分mg	2.5	3
繊維g	4	4

◎献立は食材や天候等により変更することがあります。

◎献立は3歳児を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節、煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物対応アレルギー食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。

【2月の行事予定】 ③節分 ⑨旧十六日際 ⑪建国記念の日 ⑭バレンタインデー