

## 2月の献立表

| 日  | 曜日 | 10時の<br>おやつ   | 献<br>立                  | 3時の<br>おやつ               | エネルギー<br>kcal      | 蛋白<br>g    | 脂肪<br>g      | 主な食材                                |
|----|----|---------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|------------|--------------|-------------------------------------|
| 2  | 月  | 麦茶<br>ブルーン    | おにランチ<br>みかん            | 野菜スープ                    | 牛乳<br>ごませんべい       | 428<br>487 | 14.1<br>17.4 | 人参 プロッコリー 豚挽肉 玉葱<br>コーン キャベツ じゃが芋   |
| 3  | 火  | 麦茶<br>ビスケット   | チキンクラッカー揚げ<br>大根の煮物     | プロッコリーのおかかあえ             | 麦茶<br>恵方巻          | 462<br>540 | 20.4<br>25.4 | 鶏肉 クラッcker 卵 もやし<br>竹輪 大根 人参 ほうれん草  |
| 4  | 水  | ヨーグルト         | 鮭のカレーパン粉焼き<br>生揚げごま煮    | 白菜とコーンのシチュー<br>りんご       | 牛乳<br>レーズン蒸しばん     | 543<br>651 | 24.2<br>28.6 | 鮭 白菜 人参 玉葱 生揚げ<br>りんご レーズン          |
| 5  | 木  | みかん           | 豆腐の中華煮<br>ほうれん草のごまみそあえ  | のり塩ポテト                   | 牛乳<br>チーズクッキー      | 473<br>568 | 16.9<br>21.1 | 豚肉 豆腐 人参 箍 青梗菜<br>じゃが芋 ほうれん草        |
| 6  | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ハンバーグ<br>人参グラッセ         | マカロニサラダ                  | いよかん               | 483<br>509 | 17.7<br>17.6 | 豚挽肉 人参 玉葱 卵<br>キャベツ いよかん            |
| 7  | 土  | 麦茶<br>ウエハース   | コッペパン<br>ソーセージ          | コーンポタージュ                 | 麦茶<br>きなこぼう        | 589<br>672 | 14.8<br>16.4 | ウエハース こっペパン<br>ソーセージ きなこ棒           |
| 9  | 月  | 麦茶<br>クラッcker | 鶏肉のマーマレード焼き<br>五目豆      | 野菜炒め                     | 牛乳<br>スパゲティナポリタン   | 511<br>630 | 20.3<br>28.0 | 鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし<br>人参 ビーマン 昆布        |
| 10 | 火  | 麦茶<br>たまごボーロ  | さわらのみそチーズ焼き<br>彩りサラダ    | 白菜スープ<br>いちご             | ヨーグルト              | 328<br>376 | 15.8<br>19.1 | さわら チーズ 白菜 人参<br>キャベツ 大根 コーン        |
| 11 | 水  |               | 建国記念日                   |                          |                    |            |              |                                     |
| 12 | 木  | チーズ           | 豚肉のしょうが焼き<br>里芋とにんじん煮付  | 野菜ナムル                    | 牛乳<br>きな粉クリームサンド   | 443<br>517 | 19.6<br>21.4 | 豚肉 玉葱 にら 人参 ほうれん草<br>もやし 里芋         |
| 13 | 金  | 麦茶<br>野菜ウエハース | 厚焼き卵<br>ほうれん草の納豆あえ      | 肉じやが煮                    | 牛乳<br>小魚スナック       | 472<br>576 | 18.0<br>23.1 | 卵 ジやが芋 人参 玉葱 豚肉<br>ほうれん草 納豆         |
| 14 | 土  | 麦茶<br>ブルーン    | みそudon<br>いよかん          | プロッコリー                   | 麦茶<br>ビスケット        | 211<br>226 | 6.3<br>7.5   | うどん 人参 油揚げ 玉葱<br>小松菜 葱 プロッコリー       |
| 16 | 月  | ヨーグルト         | 麦ごはん<br>ゆで卵             | ハヤシ<br>わかめキャベツサラダ        | 牛乳<br>バナナケーキ       | 603<br>721 | 19.4<br>22.6 | 豚肉 玉葱 ジやが芋 卵 わかめ<br>キャベツ 人参 バナナ     |
| 17 | 火  | 麦茶<br>かぼちゃボーロ | キャベツメンチ<br>プロッコリーのごま酢和え | 五目ひじき煮                   | ヨーグルトあえ            | 462<br>558 | 16.5<br>21.2 | 豚挽肉 キャベツ 玉葱 卵<br>ひじき 人参 油揚げ         |
| 18 | 水  | りんご           | 鶏肉の変わり焼き<br>人参しりしり      | 春雨と大根の中華炒め               | 牛乳 レーズン<br>コーンフレーク | 484<br>582 | 18.8<br>23.9 | 鶏肉 春雨 大根 にら 豚挽肉<br>人参 ツナ缶 卵         |
| 19 | 木  | チーズ           | 発芽玄米ごはん<br>豆腐とえのきのすまし汁  | ホキのもみじ焼き りんご<br>ほうれん草サラダ | 麦茶<br>きつねおにぎり      | 390<br>448 | 17.0<br>17.8 | ほき 人参 玉葱 豆腐 葱 えのき<br>ほうれん草 もやし 油揚げ  |
| 20 | 金  | 麦茶<br>クラッcker | 和風ハンバーグ<br>温野菜          | スパゲティソテー                 | 牛乳<br>バナナ          | 487<br>574 | 18.0<br>22.2 | 豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき<br>卵 玉葱 ビーマン 人参     |
| 21 | 土  | 麦茶<br>野菜ウエハース | 付け合わせパン<br>バナナ          | たまごスープ                   | 麦茶<br>ほうれん草ドーナツ    | 299<br>328 | 5.8<br>6.7   | ウエハース 食パン ジャム<br>バナナ                |
| 23 | 月  |               | 天皇誕生日                   |                          |                    |            |              |                                     |
| 24 | 火  | 麦茶<br>たまごボーロ  | ツナ入り厚焼き卵<br>春雨サラダ       | 大根そぼろ煮                   | 牛乳<br>黒パン          | 491<br>591 | 18.1<br>22.7 | 人参 玉葱 ツナ 卵 大根 豚挽肉<br>キャベツ 春雨        |
| 25 | 水  | チーズ           | 鶏肉のオニオントマト煮<br>粉ふき芋     | 野菜ソテー                    | すいとん               | 516<br>615 | 21.3<br>24.1 | 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 白菜<br>もやし ジやが芋 豚肉 しめじ |
| 26 | 木  | ヨーグルト         | あじの蒲焼<br>がんもどき煮         | ソーセージスープ<br>いちご          | 牛乳<br>かりんとう        | 448<br>521 | 19.6<br>22.4 | あじ ジやが芋 玉葱 キャベツ<br>人参 ソーセージ がんもどき   |
| 27 | 金  | 麦茶<br>せんべい    | 焼肉丼<br>れんこんきんぴら         | 豆腐と野菜の味噌汁<br>バナナ         | 牛乳<br>プリンアラモード     | 509<br>590 | 22.3<br>27.0 | 豚肉 玉葱 豆腐 人参<br>キャベツ 大根 れんこん         |
| 28 | 土  | 麦茶<br>ビスケット   | コッペパン<br>ソーセージ          | コーンポタージュ                 | 麦茶<br>二色せんべい       | 556<br>625 | 12.1<br>13.5 | マンナ こっペパン<br>ソーセージ せんべい             |

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。