



# 2月献立表



和光なかよしこども園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	10時	茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
		昼食	チーズパニッシュオムレツ 野菜炒め コンソメスープ ふりかけご飯	玉子・鶏肉・チーズ かまぼこ	玉葱・いんげん きゃべつ・人参・コーン マッシュルーム・ほうれん草	じゃが芋 サラダ油	塩・こしょう・ケチャップ 塩・鶏がらスープ コンソメ・塩・こしょう
			3時	カレー風焼きビーフン 麦茶	豚肉	青梗菜・人参・ピーマン	ビーフン・サラダ油・胡麻油
2	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏さん豆カレー ブロッコリーと水菜のサラダ みかん	豚肉・大豆・牛乳 ロースハム	玉葱・生姜・にんにく・人参 水菜・ブロッコリー・赤ピーマン みかん	じゃが芋・サラダ油・米 オリーブオイル・砂糖	アシ対症カレーフレーク・ケチャップ・中濃ソース・あまのり塩 酢・塩・こしょう
			3時	恵乃巻き 麦茶	ツナ・玉子	胡瓜・焼のり	マヨドレ・米・砂糖
3	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ずき煮うどん もやしナムル ピーチゼリー	豚肉 ナルト	白菜・長葱・人参・ごぼう 青梗菜・もやし・にんにく	うどん・サラダ油・砂糖 胡麻油・胡麻 ピーチゼリーの素	醤油・みりん・料理酒 醤油・塩
			3時	おせんべい 麦茶			ばかうけ
5	月	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏の塩こうじ焼 切り干し大根とひじき煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 さつま揚げ 味噌	切干大根・ひじき・人参・絹さや 小松菜・玉葱	サラダ油 砂糖・サラダ油	塩こうじ 醤油・天然だし 天然だし
			3時	きなこシュガートースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・バター・グラニュー糖
6	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鯖の竜田揚げ 菜の花と竹輪の胡麻和え ずまし汁 ご飯	さば 竹輪	生姜 菜の花・赤ピーマン・コーン 白菜・わかめ・大根	片栗粉・サラダ油 胡麻・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油 天然だし・塩・醤油
			3時	しらすゆかりおにぎり 麦茶	しらす	ゆかり	米
7	水	10時	オレンジ		オレンジ		
		昼食	青梗肉絲 ほうれん草の海苔チーズ和え 味噌中華スープ ご飯	豚肉 チーズ 豆腐・味噌	生姜・筍・ピーマン・赤ピーマン・玉葱 ほうれん草・もやし・人参・焼のり 長葱・青梗菜・生姜	片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油 米	醤油・料理酒・オイスターソース めんつゆ 鶏がらスープ
			3時	いちごババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素
8	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	チキンハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト ココアスナック	鶏肉 ヨーグルト	玉葱・マッシュルーム・人参 胡瓜・きゃべつ・菜・コーン みかん缶・ハイン缶	サラダ油・米 砂糖・サラダ油 砂糖	アシ対症ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 醤油・酢・塩・こしょう
			3時	牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・純ココア・グラニュー糖
9	金	10時	チーズ		チーズ		
		昼食	タンメン はんぺんのねぎ味噌マヨ焼き バナナ	豚肉・ナルト はんぺん・味噌	もやし・きゃべつ・人参・コーン 長葱 バナナ	中華麺・胡麻油 マヨドレ・サラダ油	塩ラーメンスープ・塩・こしょう
			3時	たぬきつねおにぎり 麦茶	味噌油揚げ		米・天かす
10	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	スタミナ弁 さつま芋とレーズンのサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉	人参・玉葱・にら・きゃべつ・にんにく 玉葱・レーズン かぶ	サラダ油・米 さつま芋・マヨドレ・砂糖	焼肉のたれ 天然だし
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット
13	火	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏の照り焼き 小松菜と玉子のソテー 味噌汁 ご飯	鶏肉 玉子 味噌	小松菜・玉葱 南瓜・コーン・人参	砂糖・サラダ油 サラダ油 米	料理酒・みりん・醤油 コンソメ・塩・こしょう 天然だし
			3時	カルピスゼリー クラッカー 麦茶	牛乳	みかん缶	カルピス クラッカー
14	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ ご飯	豚肉・豆腐・牛乳 ツナ	玉葱・人参・コーン・グリーンピース 人参・胡瓜 カリフラワー・水菜・パセリ	パン粉・サラダ油 シェルマカロニ・マヨドレ 米	塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・塩
			3時	クッキー 牛乳			小麦粉・グラニュー糖・バター・純ココア
15	木	10時	茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
		昼食	鯖のみぞれ煮 切干大根の納豆和え 味噌汁 ご飯	鯖 納豆 味噌	生姜・大根 切干大根・春菊・人参 白菜	片栗粉・サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油 醤油 天然だし
			3時	青のりポテトフライ 麦茶		青のり粉	じゃが芋・サラダ油
16	金	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	厚揚げチャンプルー ブロッコリーのツナおかかサラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 ツナ・かつお節 味噌	玉葱・人参・コーン・ピーマン ブロッコリー・赤ピーマン ほうれん草・コーン	胡麻油 サラダ油 米	醤油・中華味・塩 醤油・酢 天然だし
			3時	きな粉メープルスコーン 牛乳	きな粉・牛乳 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン・メープルシロップ



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	塩焼きそば バイナップルヨーグルト かき玉スープ	豚肉 ヨーグルト 玉子・豆腐	人参・玉葱・もやし・きゃべつ パイン缶 万能葱	焼きそば種・胡麻油 砂糖 胡麻油	醤油・こしょう・塩・鶏がらスープ 中華味・醤油・塩
		3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶
19	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	カレイの味噌煮つけ ソース野菜炒め すまし汁 塩昆布ご飯	かれい・味噌 ベーコン はんぺん	生姜 小松菜・人参・赤ピーマン 三つ葉・玉葱 塩昆布	砂糖 サラダ油 米	醤油・みりん・天然だし ウスターソース 天然だし・塩・醤油
		3時	いちごジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
20	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	マーボー茄子丼 やみつきブロックリー ワンタンスープ	豆腐・豚肉・味噌 竹輪 ワンタン・ナルト	揚げ茄子・長葱・にんにく・生姜・グリーンピース ブロックリー・赤ピーマン・にんにく にら	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉・米 胡麻油・砂糖 胡麻油・片栗粉	醤油 醤油・酢 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	鮭わかめおにぎり 麦茶	さけ	わかめ	米・胡麻	麦茶
21	水	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏のコンソメスープ コンソメ粉ふき手 豆乳スープ ロールパン	鶏肉 ウインナー・豆乳	生姜・にんにく パセリ 白菜・玉葱・人参・コーン	小麦粉・マヨドレ・コンソメ じゃが芋 ロールパン	塩・料理酒・こしょう 塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう
		3時	米粉のトライフルケーキ 牛乳	牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・白桃缶	米粉のホットケーキミックス	
22	木	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	広東風野菜炒め 里芋の胡麻味噌煮 すまし汁 ご飯	豚肉 味噌	人参・もやし・玉葱・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・生姜 絹さや・生姜 大根・わかめ	サラダ油 里芋・胡麻・砂糖 米	中華味・塩・醤油・オイスターソース・こしょう 醤油・みりん 天然だし・塩・醤油
		3時	メロンフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
24	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	カレーライス コールスローサラダ みかん	豚肉・牛乳	玉葱・人参・生姜・にんにく きゃべつ・人参・コーン・レモン みかん	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ・砂糖	カレー粉・アレルゲンフリー・ケチャップ・ウスターソース 酢・塩
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
26	月	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏のコンソメ唐揚げ ほうれん草のバターソテー トマトスープ ご飯	鶏肉 ロースハム	にんにく・生姜 ほうれん草・コーン・人参 玉葱・にんにく・水蒸しトマト・パセリ	片栗粉・小麦粉・サラダ油 マーガリン サラダ油・じゃが芋 米	醤油・塩・こしょう・コンソメ・料理酒 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
		3時	ホットケーキ 牛乳	牛乳・玉子 牛乳		ホットケーキミックス・砂糖・メープルシロップ	
27	火	10時	蒸しごぼう			ごぼう	
		昼食	親子焼き 白和え 味噌汁 ご飯	玉子・鶏肉 豆腐 味噌	玉葱・人参・干しいちげい・長葱 しめじ・人参・青梗菜 もやし・いんげん	砂糖・サラダ油 胡麻・砂糖 米	みりん・醤油・塩・天然だし 塩・醤油 天然だし
		3時	ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛乳		食パン・ブルーベリージャム	
28	水	10時	チーズ		チーズ		
		昼食	きつねうどん さつま芋の甘煮 ささみと菜の花の和え物	味付油揚げ・かまぼこ 鶏ささみ	小松菜・長葱 菜の花・人参	うどん さつま芋・砂糖	天然だし・めんつゆ 醤油・みりん・天然だし 料理酒・塩・醤油・天然だし
		3時	ケチャップおにぎり 麦茶	ウインナー	人参・コーン・グリーンピース	米・砂糖・マーガリン	ケチャップ・塩 麦茶
29	木	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鮭の味噌マヨ焼き 大根の中華風サラダ 味噌汁 ご飯	さけ・味噌 味噌	玉葱・赤ピーマン 胡瓜・大根・青梗菜 長葱	マヨドレ 砂糖・胡麻・胡麻油 じゃが芋 米	醤油・酢・塩 天然だし
		3時	シュガースナック 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・グラニュー糖	

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルゲン不使用の食材には アレルゲン と表記しています

献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	420kcal	427kcal
	たんぱく質	13g	15g
	食塩	1.4g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	550kcal	556kcal
	たんぱく質	17g	18g
	食塩	1.8g	2g

※都合により、献立を変更することがありますご了承ください