



2月 献立表



令和2年

わかばの森保育園

日 曜	献立名				あか			きいろ			その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のカレー風味炒め 大根のマリネサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 油 ごま 砂糖 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ しめじ わかめ ビーマン だし醤油 料理酒 きゅうり 人参 ハセリ オレンジ レーズン	水 チキンスープの素 だし醤油 料理酒 カレー粉 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー			
3 月	大根煮 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにぎり パウチ みかん 麦茶	いりこ大豆 麦茶	おにぎり 麦茶	味噌 豚肉 ウインナー 大豆 煮干し	米 小切麩 パン粉 蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー みかん 大根	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ			
4 火	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ツナと野菜の玉子焼き 三色のりおえ りんご 麦茶	カップケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 きび 黒米 さつまい 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ チンゲン菜 人参 グリンピース 長ねぎ 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー			
5 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すいとん汁 あじのこま風味焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 牛乳	せんべい 麦茶	味噌 あじ 牛乳	米 薄力粉 ごま 砂糖 じゃが芋 油 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 えのき草 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん パナナ りんごジュース アガー ハインツ 黄桃缶 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 だし醤油 麦茶			
6 木	小魚(1歳児 チーズ) 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 小松菜ともやし炒め物 オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ジャムサン ドクラッカー 麦茶	豚肉 かつお節 煮干し	米 スバゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 白菜 コーン 小松菜 もやし 人参 オレンジ ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶			
7 金	蒸し人参 麦茶	チャーハン ビーフンスープ キャベツとしらすの和え物 チーズ 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 干しえび しらす チーズ 納ごし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ チンゲン菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー			
8 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のおかかおえ パナナ 麦茶	五平餅 小魚(1歳児チーズ) 麦茶		煮干し 味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお節	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 大根 パナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶			
10 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き 切干大根サラダ チーズ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 木綿豆腐 たら チーズ 煮干し	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま ボン菓子	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが 切干大根 ほうれん草 人参 わかめご飯の素	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶			
12 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ ポークカレー チーズサラダ りんご 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム ウエハース	かぶ ほうれん草 コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご アガー 南瓜	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 殺物酢 麦茶			
13 木	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏ひき肉とひじきの玉子焼き 納豆おえ みかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ジャムサン ドクラッカー 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 干しえび 納豆 きな粉 麦茶	米 ごま油 砂糖 マカロニ せんべい	昆布 大根 しめじ わかめ ひじき 長ねぎ 人参 小松菜 焼きのり みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶			
14 金	大根煮 麦茶	丸パン コンスープ じゃが芋のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 ツナ 鶏卵	丸パン 無塩バター 薄力粉 じゃが芋 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油	コーン 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ だし醤油 殺物酢 ベーキングパウダー ココア				
17 月	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ チーズ 麦茶	誕生日ケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ クリーム 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター ボン菓子	玉ねぎ 人参 わかめ しょうが きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー			
18 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 野菜入り和風ミートローフ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	おかおにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	米 じゃが芋 さつまい パン粉 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ 大根	水 塩 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ			
19 水	ウエハース 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え りんご 麦茶	いちごジャムの蒸しまんじゅ う 牛乳	せんべい 麦茶	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 いちごジャム ウエハース	大根 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 えのき草 白菜 わかめ りんご	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー			
20 木	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 車麩チャムブル 里芋のジャーマンポテト風 グレープフルーツ 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	ジャムサン ドクラッカー 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 車麩 ごま油 里芋 油 食パン 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 もやし 人参 にはら 玉ねぎ ハセリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー			
21 金	せんべい 麦茶	煮込みうどん さつまい天 パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 さつまい 薄力粉 片栗粉 油 米 無塩バター せんべい	白菜 人参 えのき草 小松菜 パナナ 玉ねぎ コーン ビーマン	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素			
22 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋の味噌煮 白菜のなめたけおえ りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 麦茶		煮干し 豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 人参 グリンピース 白菜 なめ茸 小松菜 りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶			
25 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ きのこひき肉のカレー 人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 白菜 大根 小松菜 コーン りんごソース 南瓜	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア			
26 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き 春雨サラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	せんべい 麦茶	味噌 鮭 チーズ 牛乳	米 さつまい 無塩バター 春雨 砂糖 ごま油 ごま ウエハース ボン菓子	昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき草 しめじ キャベツ チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 殺物酢 麦茶			
27 木	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 ミネストローネ しらすとチーズの玉子焼き お羊のペイコドサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 さつまい 薄力粉 コーンフレーク	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダネトマト 万能ねぎ きゅうり ハセリ グレープフルーツ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー			
28 金	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁 野菜つくね こんにゃくとごぼうの金平 パナナ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	ジャムサン ドクラッカー 麦茶	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 片栗粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 玉ねぎ 人参 ひじき ごぼう つきこん ほうれん草 パナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶			
29 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ビーフンと野菜のサラダ りんご 麦茶	ごまおこし 麦茶		煮干し 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ビーフン ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 グリンピース 白菜 りんご	水 だし醤油 みりん 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※補食は変更することがあります

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
児	平均量	594	20.3	16.8	87.9	254	2.9	219	0.36	0.35	38	1.7	5
乳児	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
児	平均量	500	16.6	13.5	75.5	222	2.7	212	0.31	0.3	33	1.5	4.5

☆園の給食ではおいしい「金芽米」を使用しています。