

2023年



# 2 月 献 立 表



高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 水	きのこうどん じゃが豚ごま風味 ブロッコリーのおかか和え りんご	ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ チーズ かつお節	うどん 米 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	りんご ブロッコリー にんじん もやし ほうれんそう ましたけ しめじ しいたけ ねぎ いんげん	牛乳 おやつビビンバ
2 木	ご飯 鱈のおろし煮 チーズ納豆 のっぺい汁	バナナ	さば 豆腐 納豆 チーズ	米 じゃがいも ホットケーキミックス こんにゃく 三温糖 油 ごま 片栗粉	だいごん ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ ねぎ のり	お茶 ドーナツ
3 金	鬼ランチ チンゲン菜のごまツナ和え 豚汁 みかん	アップルキャラットジュース	牛乳 豆腐 豚肉 鶏ひき肉 チーズ ツナ みそ	米 中華めん こんにゃく 三温糖 ごま	みかん チンゲンサイ えのきだけ にんじん たまねぎ だいごん ごぼう ビーマン ねぎ のり	牛乳 菓子
4 土	ご飯 豆腐の旨煮 ほうれん草ひじきサラダ 麩とわかめの味噌汁	お茶 菓子	豆腐 えび 大豆 みそ かつお節	米 麩 片栗粉 三温糖 油	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ わかめ しいたけ ひじき	野菜ジュース 菓子
6 月	ご飯 回鍋肉 チョレギサラダ ワンタンスープ	ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ	米 ワンタンの皮 ごま 三温糖 ごま油 油	キャベツ レタス もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ きゅうり トマト ビーマン のり	牛乳 菓子
7 火	ご飯 デコボン さわらの漬け焼き ブロッコリーごまサラダ 豚肉と押し麦のスープ	お茶 菓子	牛乳 さわら 豚肉 大豆	米 さつまいも 食パン 押麦 三温糖 ごま バター	デコボン ブロッコリー はくさい にんじん えだまめ しいたけ	牛乳 スイートポテトサンド
8 水	バターロール ふわふわチキンナゲット 温野菜 ミネストローネ	ショア	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート ツナ 卵	ロールパン じゃがいも 米 油 小麦粉 三温糖	ブロッコリー だいごん ホールのトマト たまねぎ エリンギ だけのこ にんじん しいたけ レモン	牛乳 五目ごはん
9 木	ご飯 鱈の磯辺焼き 五目きんぴら きのこの味噌汁	バナナ	牛乳 たら 大豆ミート みそ さつまいも揚げ	うどん 米 さといも 米粉 片栗粉 三温糖 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん しめじ えのきだけ たまねぎ きゅうり しいたけ いんげん あおのり	牛乳 じゃじゃ麺
10 金	ポークカレー れんこんサラダ 牛乳 いよかん	ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 じゃがいも マヨネーズ	いよかん れんこん たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	ショア 菓子
13 月	ご飯 焼肉 小松菜とコーンの和え物 ピーマン汁	お茶 菓子	ヨーグルト 豚肉 しらす干し	米 ビーフン ごま 三温糖	ごまつな たまねぎ チンゲンサイ パプリカ ビーマン にんじん コーン ねぎ しょうが	ヨーグルト 菓子
14 火	ご飯 コーンシュウマイ 切干大根の炒り煮 小松菜のかき玉味噌汁	みかんジュース	牛乳 卵 豚ひき肉 豆腐 大豆 大豆ミート 油揚げ みそ	米 小麦粉 三温糖 しらたき バター しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油	ごまつな たまねぎ 切り干しだいごん にんじん コーン	牛乳 ココアクッキー
15 水	鮭のクリームパスタ ごぼうサラダ コンソメスープ デコボン	ヨーグルト	牛乳 さけ 生クリーム ツナ	スバゲティ 米 小麦粉 マヨネーズ ごま バター	デコボン にんじん たまねぎ だいごん ごぼう きゅうり エリンギ しめじ コーン	牛乳 人参ピラフ
16 木	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ マカロニスープ	お茶 菓子	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	米 じゃがいも マカロニ 片栗粉 小麦粉 油	レタス たまねぎ キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン あおのり	牛乳 青のりボンデケーキ
17 金	ご飯 煮魚 春雨サラダ 鶏ごぼう汁	みかん缶 ミルージュ	牛乳 あかうお 鶏肉 卵 油揚げ	米 こんにゃく 三温糖 はるさめ 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油 バター	みかん かぼちゃ ごぼう きゅうり にんじん ねぎ しょうが	牛乳 かぼちゃもち

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ	
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
18 土	ご飯 マーボー豆腐 ナムル じゃが芋の中華スープ	お茶 菓子	豆腐 豚ひき肉 みそ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	ほうれんそう もやし にんじん いら たまねぎ えのきだけ ねぎ わかめ	野菜ジュース 菓子	
20 月	食パン りんご コールスローサラダ えびグラタン 白菜スープ	ショア	牛乳 えび 生クリーム チーズ ベーコン	食パン 米 さといも 小麦粉 油 三温糖 バター	りんご たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ にんじん エリンギ ねぎ コーン マッシュルーム	牛乳 里芋ご飯	
21 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 大根とりの味噌汁	みかんジュース	牛乳 豆腐 豚肉 グリーンピース みそ 干しえび かつお節	米 じゃがいも しらたき ごま 三温糖	ほうれんそう のり だいごん もやし にんじん たまねぎ ねぎ あおのり	牛乳 ごはんせんべい	
22 水	ご飯 にら玉あんかけ 根菜のおかか煮 さつま芋の味噌汁	お茶 菓子	卵 みそ かつお節	米 さといも さつまいも 三温糖 片栗粉	たまねぎ れんこん いら えのきだけ ごぼう にんじん	ショア 菓子	
24 金	冬野菜カレー 大根サラダ お茶 フルーツヨーグルト	りんごジュース	牛乳 ヨーグルト 大豆ミート チーズ	米 小麦粉 さといも 三温糖 ごま油 バター	はくさい だいごん かぶ きゅうり もも みかん バナナ コーン パイナップル たまねぎ にんじん	牛乳 チーズサプリ	
25 土	ご飯 豆腐のチーズ焼き 白菜サラダ 野菜スープ	お茶 菓子	豆腐 大豆 ツナ チーズ ウインナー	米 油 三温糖	にんじん はくさい たまねぎ ごまつな きゅうり しめじ マッシュルーム コーン	野菜ジュース 菓子	
27 月	ご飯 あおのりしらす卵焼き 里芋のそぼろあんかけ かぶのすまし汁	みかん ももゼリー	牛乳 卵 豆腐 鶏ひき肉 しらす干し	米 さといも 三温糖	みかん かぶ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ あおのり	牛乳 菓子	
28 火	ご飯 レバーケチャップ炒め じゃが豆サラダ 豆腐の味噌汁	バナナ バナナ	牛乳 豚レバー 豆腐 ツナ 大豆 みそ	米 スバゲティ じゃがいも バター さといも 油 マヨネーズ 片栗粉	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり ビーマン のり にんにく わかめ しょうが	牛乳 和風スバゲティ	
未満児 給与栄養量		エネルギー	536	kcal	たんぱく質	23.4	g
		脂 質	15.6	g	食塩相当量	1.5	g
以上児 給与栄養量		エネルギー	638	kcal	たんぱく質	28.6	g
		脂 質	19.3	g	食塩相当量	1.9	g

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
2月11日(土)、23日(木)は祝日のため保育園はお休みです。