



2月献立表



高館あおぞら保育園

2024年

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	木	ご飯 鯖のおろし煮 チーズ納豆 のっぺい汁	バナナ	牛乳 さば 豆腐 納豆 チーズ	米 ホットケーキミックス こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 ごま 片栗粉	だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう のり	牛乳 ドーナツ
2	金	鬼ランチ れんこんサラダ 牛乳 みかん	アップルキャロットジュース	牛乳 豚ひき肉 小豆 ツナ きな粉 卵	米 ホットケーキミックス マヨネーズ	みかん れんこん たまねぎ ミックスペクチン ブロッコリー コーン のり	牛乳 きな粉小豆蒸しパン
3	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 せんべい	豆腐 えび みそ かつお節	米 麩 片栗粉 三温糖 油	たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ しいたけ ひじき	野菜ジュース せんべい
5	月	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 ビスケット	卵 みそ かつお節	米 さといも さつまいも 三温糖 片栗粉	オレンジ たまねぎ れんこん にら えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん	ジョア ムーンライト
6	火	ご飯 鱧の磯辺焼き 五目きんぴら きのこの味噌汁	バナナ	牛乳 たら 小豆 さつま揚げ きな粉 みそ	米 食パン さといも 米粉 三温糖 片栗粉 油 ごま油	ごぼう にんじん しいたけ しめじ えのきたけ いんげん あおのり	牛乳 きな粉あんサンド
7	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 油 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 たまねぎ ほうれんそう まいたけ しいたけ いんげん	牛乳 おやつピビンパ
8	木	ご飯 ぶりの竜田揚げ もやしサラダ かぶの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 ぶり 豆腐 大豆ミート ハム みそ	うどん 米 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	もやし かぶ コーン えのきたけ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん しょうが ねぎ	牛乳 じゃじゃ麺
9	金	ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の海苔ツナ和え 豚汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 豚肉 ツナ みそ	米 ホットケーキミックス こんにゃく パン粉 三温糖 ごま	みかん チンゲンサイ えのきたけ だいこん かぼちゃ たまねぎ ごぼう たまねぎ ごぼう にんじん ひじき のり	牛乳 かぼちゃケーキ
10	土	ご飯 マーボー豆腐 ナムル 白菜の中華スープ	お茶 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ	米 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	ほうれんそう わかめ もやし ほうさい にら たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ	野菜ジュース せんべい
13	火	ご飯 回鍋肉 チョレギサラダ ワンタンスープ	お茶 せんべい	ヨーグルト 豚肉 みそ	米 ワンタンの皮 ごま 三温糖 ごま油 油	バナナ レタス もやし キャベツ チンゲン サイ にんじん たまねぎ きゅうり トマト ピーマン のり	ヨーグルト せんべい
14	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	ジョア	牛乳 豆腐 卵 鶏ひき肉 ツナ 大豆ミート	ロールパン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	ブロッコリー レモン だいこん トマト たまねぎ パプリカ エリンギ コーン	牛乳 ココアクッキー
15	木	ご飯 煮魚 春雨サラダ 鶏ごぼう汁	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 パ ター	オレンジ かぼちゃ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ しょうが	牛乳 かぼちゃもち
16	金	冬野菜カレー 大根サラダ お茶 フルーツヨーグルト	みかんジュース	牛乳 ヨーグルト 鶏ひき肉 大豆ミート	米 さといも ごま油	ほうさい だいこん かぶ きゅうり もやし みかん バナナ ハイナップル たまねぎ にんじん たけのこ コーン しいたけ	牛乳 五目ごはん
17	土	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 大根とりの味噌汁	お茶 せんべい	豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも しらたき ごま 三温糖	ほうれんそう だい こん もやし たまねぎ にんじん たまねぎ のり グリーンピース	野菜ジュース せんべい
19	月	ご飯 焼肉 小松菜とコーンの和え物 ビーフン汁	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 しらす チーズ	米 じゃがいも ビーフン 片栗粉 小麦粉 ごま 三温糖	ごまつな チンゲン サイ パプリカ ピーマ ン にんじん コーン たま ねぎ しょうが あおの り	牛乳 薺のりボンデケーキ

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)			
20	火	ご飯 さわらの漬け焼き ブロッコリーごまサラダ 根菜の味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 さわら みそ	米 食パン さつまいも 三温糖 ごま バター	オレンジ だいこん ブロッコリー カリフラワー にんじ ん しめじ ごぼう	牛乳 スイートポテトサンド		
21	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 バター	米 スパゲティ 米 小麦粉 マヨネーズ ごま	デコボン にんじん たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり エリンギ しめじ コーン	牛乳 人参ピラフ		
22	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	りんごジュース	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	米 小麦粉 マカロニ 三温糖 油 バター	バナナ 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	牛乳 チーズサブレ		
24	土	ご飯 生揚げの味噌炒め キャベツのごま酢和え さつま汁	お茶 せんべい	生揚げ 豚ひき肉 ちくわ みそ	米 さつまいも じゃがいも ごま ごま油 三温糖	キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり コーン にんじん	野菜ジュース せんべい		
26	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	お茶 せんべい	牛乳 卵 豆腐 鶏ひき肉 しらす	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 ムーンライト		
27	火	ご飯 レバーチャップ炒め じゃが豆サラダ 豆腐の味噌汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚レバー ツナ 大豆 みそ	米 スパゲティ 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 の り たまねぎ きゅうり ピーマン パプリカ にんにく わかめ しょうが	牛乳 和風スパゲティ		
28	水	食パン えびグラタン コールスローサラダ 白菜スープ	ジョア	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 た まねぎ ほうさい きゅうり キャベツ にんじん エリンギ コーン マッシュルーム	牛乳 里芋ご飯		
29	木	ご飯 かれないのごま照焼き 切干大根の炒り煮 小松菜のかき玉味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 かれない 卵 豆腐 油揚げ みそ えび かつお節	米 しらたき ごま 三温糖	ごまつな にんじん しいたけ いんげん 切り干しだいこん あおのり	牛乳 ごはんせんべい		
		未満児 給与栄養量		エネルギー	511	kcal	たんぱく質	21.5	g
				脂質	14.9	g	食塩相当量	1.5	g
		以上児 給与栄養量		エネルギー	620	kcal	たんぱく質	26.6	g
				脂質	18.1	g	食塩相当量	1.8	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12日(月)、23日(金)は祝日のため保育園はお休み