

2 月 献 立 表

高館あおぞら保育園

日	曜日	献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ	日	曜日	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)						身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)													
1	土	ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草ひじきサラダ 鮎とわかめの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 えび みそ かつお節	米 麩 片栗粉 三温糖 油	たまねぎ ほうれん草 ねぎ にんじん コーン しいたけ ひじき わかめ	野菜ジュース せんべい	19	水	食パン えびグラタン コールスローサラダ 白菜スープ	お茶 せんべい	牛乳 えび 生クリーム チーズ ベーコン	食パン 米 じゃがいも 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 キャベツ にんじん エリンギ きゅうり コーン マッシュルーム ねぎ	牛乳 せんべい												
3	月	おに 鬼ランチ れんこんサラダ 牛乳 みかん	お茶 せんべい	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 たまねぎ れんこん ミックスベジタブル フロッキー コーン レーズン	牛乳 きな粉小豆蒸しパン	20	木	ごはん タンダーチキン フレンチサラダ マカロニスープ	お茶 せんべい	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 たまねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト にんじん	牛乳 チーズサブレ												
4	火	ごはん ごまたまご 五目卵焼き きんぴらごぼう きのこの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 卵 豆腐 さつま揚げ みそ	米 食パン さつまいも 三温糖 ごま油 バター	バナナ ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ たけのこ しめじ えのきだけ にんじん ひじき	牛乳 スイートポテトサンド	21	金	ごはん 冬野菜カレー だいこん 大根サラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	牛乳 大豆ミート チーズ	米 じゃがいも さといも 片栗粉 小麦粉 ごま油	はくさい かぶ もも みかん バナナ パイナップル たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんじん あおのり	牛乳 あおのりボンデケーキ												
5	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	野菜ジュース	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ツナ 卵	ロールパン 米 じゃがいも 油 小麦粉 三温糖	フロッキー だいこん トマト たまねぎ パプリカ エリンギ たけのこ コーン ねぎ にんじん しいたけ レモン	牛乳 五目ごはん	22	土	ごはん なまめ 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	豆腐 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	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ コーン にんじん しめじ さやえんどう	野菜ジュース せんべい												
6	木	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の海苔ツナ和え 鰹汁	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 じゃがいも こんにゃく パン粉 三温糖 ごま	りんご チンゲンサイ えのきだけ かぼちゃ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ のり にんじん ひじき	牛乳 かぼちゃケーキ	23	日	ごはん あおのりしらす卵焼き きんぴら 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 クッキー												
7	金	ごはん 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 豚肉 ハム みそ	中華めん 米 油 片栗粉	もやし かぶ えのきだけ にんじん しいたけ コーン キャベツ ねぎ ピーマン きゅうり しょうが	牛乳 カレー焼きそば	25	火	ごはん 豆腐チャンプルー 豆腐とひじきの中華サラダ 豆腐の味噌汁	ヨーグルト	豆腐 豚肉 ツナ みそ かつお節	米 スバゲティ さといも はるさめ 油 片栗粉 三温糖 ごま油	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん ピーマン コーン ひじき のり わかめ しょうが	牛乳 和風スバゲティ												
8	土	ごはん マーボー豆腐 ナムル はくさい ちゅうか 白菜の中華スープ	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	もやし ほうれん草 はくさい たまねぎ にんじん たら えのきだけ ねぎ わかめ	野菜ジュース せんべい	26	水	ごはん 鮎のクリームパスタ ごぼうサラダ コンソメスープ デコボン	お茶 せんべい	牛乳 さけ 生クリーム 卵 しらす	スバゲティ 米 じゃがいも 小麦 粉 マヨネーズ ごま ごま油 バター	デコボン たまねぎ だいこん にんじん ごぼう エリンギ しめじ きゅうり ねぎ	牛乳 しらすチャーハン												
10	月	ごはん 黒いごぼう 回鍋肉 チョレギサラダ ワンタンスープ	お茶 せんべい	豚肉 みそ	米 ワンタンの皮 ごま 三温糖 ごま油	バナナ レタス もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん トマト ピーマン のり	ショア せんべい	27	木	ごはん かれいのごま照焼き きりしんじょう 切干大根の炒り煮 こまつな たまねぎ 小松菜のかき玉汁	お茶 せんべい	牛乳 かれい 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 ホットケーキミックス しらたき 三温糖 ごま バター	こまつな みかん しいたけ いんげん 切り干しだいこん にんじん	牛乳 みかんケーキ												
12	水	きのこうどん じゃが豚ごま風味 フロッキー味噌サラダ りんご	ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 油揚げ ちくわ みそ	うどん 米 じゃがいも ごま 三温糖 油 ごま油	りんご もやし ねぎ フロッキー いんげん にんじん まいだけ ほうれん草 たまねぎ しめじ しいたけ	牛乳 おやつピビンバ	28	金	ごはん きば 鱈のおろし煮 チーズ納豆 のっぺい汁	バナナ	牛乳 さば 豆腐 納豆 チーズ 小豆 きな粉	米 食パン じゃがいも こんにゃく 三温糖 片栗粉	だいこん ほうれん草 ねぎ にんじん ごぼう のり	牛乳 きなこあんサンド												
13	木	ごはん にぎかな 煮魚 春雨サラダ とろ 鶏ごぼう汁	お茶 せんべい	牛乳 あかう 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく はるさめ 三温糖 ごま ごま油	だいこん きゅうり にんじん ごぼう いちごジャム ねぎ しょうが	牛乳 いちごパイ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">未満児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>482</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>19.7</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.5</td> <td>g</td> </tr> </table>							未満児 給与栄養量	エネルギー	482	kcal	たんぱく質	19.7	g	脂質	15.0	g	食塩相当量	1.5	g
未満児 給与栄養量	エネルギー	482	kcal	たんぱく質	19.7	g																					
	脂質	15.0	g	食塩相当量	1.5	g																					
14	金	ごはん にら玉あんかけ こんさい 根菜のおかか煮 さつま芋の味噌汁	野菜ジュース	牛乳 卵 豆腐 みそ かつお節	米 さといも さつまいも 小麦 粉 三温糖 片栗粉 バター	オレンジ たまねぎ れんこん にら えのきだけ ねぎ ごぼう にんじん	牛乳 ココアクッキー	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">以上児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>627</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.1</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.5</td> <td>g</td> </tr> </table>							以上児 給与栄養量	エネルギー	627	kcal	たんぱく質	26.1	g	脂質	19.1	g	食塩相当量	1.5	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	627	kcal	たんぱく質	26.1	g																					
	脂質	19.1	g	食塩相当量	1.5	g																					
15	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え だいこん 大根のりの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 豚肉 みそ	米 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま	もやし ほうれん草 だいこん にんじん たまねぎ ねぎ のり グリーンピース	野菜ジュース せんべい	17	月	ごはん やき 焼肉 こまつな 小松菜とコーンの和え物 ピーマン汁	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 しらす	米 ビーフン ごま 三温糖	こまつな チンゲンサイ パプリカ もやし ピーマン たまねぎ コーン ねぎ にんじん しょうが	牛乳 クッキー												
18	火	ごはん さわらの漬け焼き フロッキーごまサラダ こんさい 根菜の味噌汁	ショア	牛乳 豆腐 さわら みそ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 油 ごま	オレンジ だいこん にんじん フロッキー カリフラワー ごぼう	牛乳 ドーナツ																				

