

# 2月のこんだて



日 曜	献立名	食品名	おやつ
2月	ごはん	米	牛乳
	鶏の照り焼き	鶏肉	コーンフレークバー
	切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ・しいたけ	コーンフレーク・米ポン
	味噌汁/果物	わかめ・キャベツ	マシュマロ
3火	節分ごはん	米・黒豆水煮・鶏ひき肉・人参・とんがりコーン	牛乳
	豆サラダ	大豆水煮・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	鬼蒸しパン
	すまし汁/果物	花麩・わかめ	蒸しパンミックス・豆乳
			かぼちゃパウダー・さつま芋
4水	ごはん	米	牛乳
	チンジャオロース	ピーマン・豚肉・じゃが芋・たけのこ	スコーン
	糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	オレオ・小麦粉・BP
	わかめスープ / 果物	わかめ・長ねぎ・ごま	豆乳バター・豆乳
5木	ごはん	米	牛乳
	★唐揚げ	鶏肉	プティポワン
	コールスローサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・洋ドレ	(乳・卵抜きのパンです)
	味噌汁/果物	なめこ・豆腐	
6金	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	いちごゼリー/お菓子
	肉じゃが	人参・玉ねぎ・じゃが芋・豚肉	いちごゼリーの素
	味噌汁 / 果物	ほうれん草・麩	ギンビスアスパラガスビスケット
7土	ごはん	米	牛乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	2色クッキー
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・もやし・人参・ごま	小麦粉・豆乳バター
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・しめじ	ココア
9月	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	豚ひき肉・豆腐・人参・長ねぎ	フライドポテト
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	じゃが芋・青のり
	中華スープ/果物	しいたけ・ごま・白菜	
10火	カレーうどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・長ねぎ・カレールー	お茶
	塩だれきゅうり	きゅうり・もやし・しらす	わかめおにぎり
	果物		米・ごま
			炊き込みわかめ
12木	食パン	食パン	お茶
	鱈フライ	鱈・パン粉	ケチャップライス
	ほうれん草ソテー	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・ベーコン	米・鶏肉・人参
	野菜スープ	キャベツ・人参	ピーマン・玉ねぎ
	牛乳 / 果物	牛乳	
13金	ごはん	米	牛乳
	餃子	豚ひき肉・キャベツ・ニラ・餃子の皮	バレンタインクッキー
	★春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	小麦粉・ココア・食紅
	中華スープ/果物	たけのこ・長ねぎ・人参	豆乳バター
14土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ	牛乳
	白菜サラダ	ツナ・白菜・コーン・きゅうり・中華ドレ	ジャム入り蒸しパン
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・人参	蒸しパンミックス・豆乳
			いちごジャム

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

★マークはゆり組からのリクエストメニューです。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、

保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにして下さい。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
16 月	ごはん	米	牛乳
	鶏の照り焼き	鶏肉	コーンフレークバー
	切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ・しいたけ	コーンフレーク・米ポン
	味噌汁/果物	わかめ・キャベツ	マシュマロ
17 火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶
	ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー・ツナ・人参・中華ドレ	おかかごはん
	コンソメスープ	ベーコン・しめじ・キャベツ	米・おかか・ごま
	牛乳 / 果物	牛乳	
18 水	ごはん	米	牛乳
	チンジャオロース	ピーマン・豚肉・じゃが芋・たけのこ	スコーン
	糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	オレオ・小麦粉・BP
	わかめスープ / 果物	わかめ・長ねぎ・ごま	豆乳バター・豆乳
19 木	食パン ジャム添え	食パン・イチゴジャム	牛乳
	ハンバーグ(デミグラスソース)	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・マッシュルーム・豆乳バター	りんごケーキ
	こふき芋 / ゆでブロッコリー	じゃが芋/ブロッコリー	ホットケーキミックス
	野菜スープ	人参・玉ねぎ・コーン	りんご・豆乳バター
	牛乳 / 果物	牛乳	豆乳・豆乳クリーム
20 金	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	いちごゼリー/お菓子
	肉じゃが	人参・玉ねぎ・じゃが芋・豚肉	いちごゼリーの素
	味噌汁 / 果物	ほうれん草・麩	ギンビスアスパラガスビスケット
21 土	ごはん	米	牛乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	2色クッキー
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・もやし・人参・ごま	小麦粉・豆乳バター
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・しめじ	ココア
24 火	カレーうどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・長ねぎ・カレールウ	お茶
	塩だれきゅうり	きゅうり・もやし・しらす	わかめおにぎり
	果物		米・ごま 炊き込みわかめ
25 水	ごはん	米	牛乳
	餃子	豚ひき肉・キャベツ・ニラ・餃子の皮	マーブルケーキ
	わかめサラダ	わかめ・もやし・人参・きゅうり・中華ドレ	ホットケーキミックス
	中華スープ/果物	たけのこ・長ねぎ・人参	ココア・豆乳バター・豆乳
26 木	食パン	食パン	お茶
	鱈フライ	鱈・パン粉	ケチャップライス
	ほうれん草ソテー	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・ベーコン	米・鶏肉・人参
	野菜スープ	キャベツ・人参	ピーマン・玉ねぎ
	牛乳 / 果物	牛乳	
27 金	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	豚ひき肉・豆腐・人参・長ねぎ	フライドポテト
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	じゃが芋・青のり
	中華スープ/果物	しいたけ・ごま・白菜	
28 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ	牛乳
	白菜サラダ	ツナ・白菜・コーン・きゅうり・中華ドレ	ジャム入り蒸しパン
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・人参	蒸しパンミックス・豆乳 いちごジャム

誕

※ 今月の平均栄養価 ※

乳児クラス エネルギー486kcal たんぱく質19.3g 脂質18.5g  
 幼児クラス エネルギー539kcal たんぱく質20.4g 脂質19g