

2月の献立表

令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	<保育参加> 御飯 豚肉と小松菜の炒め物 春雨ときゅうりの酢の物 国清汁	・米 ・豚肉 小松菜 人参 にんにく ・春雨 人参 きゅうり コーン ごま ごま油 ・大根 ごぼう 里芋 しいたけ 豆腐 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 444cal 以 550cal
2	木	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め かぼちゃのスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ コーン 人参 ピーマン ごま油 ・鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 480kcal 以 547kcal
3	金	★手巻き寿司 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ★いわしのつみれ汁 みかん	・米 焼き海苔 きゅうり かにかまぼこ ポールウインナー ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・いわしのつみれ 大根 ごぼう 人参 しいたけ ・みかん	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♥甘納豆蒸しパン	未 433cal 以 510kcal
4	土	御飯 オムレツ コロコロサラダ 野菜スープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 未満児 ♪野菜ハイハイ 以上児 ♪ぼたぼたやき	未 284 kcal 以 498kcal
5	日				
6	月	御飯 マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・もやし きゅうり ツナ ハム ごま ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン 中華あじ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 469kcal 以 606kcal
7	火	御飯 ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・白菜 人参 油揚げ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆麩のラスク	未 508kcal 以 596kcal
8	水	☆ミートスパゲティ ブロッコリーと大豆のサラダ ☆コーンスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 トマトピューレ ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 439kcal 以 581kcal
9	木	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と人参の胡麻和え さつま汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・さつまいも 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 467kcal 以 533kcal
10	金	御飯 ☆えびフライ ジャーマンポテト 野菜スープ	・米 ・えび 小麦 パン粉 卵 ・じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 パナナと♪ハーベスト	未 471kcal 以 593kcal
11	土	建国記念日			
12	日				
13	月	<保育参加> 御飯 ☆鶏のから揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく ・小松菜 人参 納豆 かつお節 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 てっちようかん	未 466kcal 以 554kcal
14	火	御飯 鯖のおろし煮 しらたきのきんぴら風 みそ汁	・米 ・鯖 生姜 大根 ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きなこおはぎ	未 494kcal 以 581cal
15	水	御飯 パンプキンオムレツ ささ身サラダ ポタージュ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ・鶏ささ身 枝豆 人参 コーン マヨネーズ ごま ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーツヨーグルト	未 432kcal 以 525kcal

16	木	御飯 ☆れんこんハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え オニオンスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ れんこん 豆乳 パン粉 卵 ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 468kcal 以 548kcal
17	金	御飯 かれの煮つけ 高野豆腐入り五目煮 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・高野豆腐 鶏もも肉 人参 れんこん 板こんにやく 絹さや ・白菜 玉ねぎ 大根 人参わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 505kcal 以 601kcal
18	土	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきと枝豆の炒め酢 麩のすまし汁	・豚肉 生姜 ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・麩 ほうれん草 えのき 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未満児 ♪野菜ハイハイ 以上児 ♪ぼたぼたやき	未 278kcal 以 489kcal
19	日				
20	月	御飯 鶏の梅みそ焼き がんもどき煮物 五目汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・がんもどき 白菜 人参 ・里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 448kcal 以 526kcal
21	火	食パン 鮭のパン粉焼き かぼちゃの胡麻ネーズ ミルクスープ	・食パン ・鮭 パセリ パン粉 にんにく ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ ごま ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 451kcal 以 558kcal
22	水	カレーライス キャベツのツナサラダ きのこスープ	・豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・キャベツ 人参 ツナ ・しいたけ えのきたけ しめじ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 451kcal 以 525kcal
23	木	天皇誕生日			
24	金	御飯 たらの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・たら ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 中華あじ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きつねおにぎり	未 448kcal 以 517kcal
25	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 海苔風味サラダ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・小松菜 もやし 人参 しらす 海苔 マヨネーズ ・かぶ 人参 しめじ ベーコン	(am) ハイハイ (pm) 未満児 ♪野菜ハイハイ 以上児 ♪ぼたぼたやき	未 264kcal 以 469kcal
26	日				
27	月	御飯 厚焼き卵 れんこんとこんにやくのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・れんこん 人参 板こんにやく ごま油 ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 473kcal 以 562kcal
28	火	御飯 さわらのごまだれ焼き 白菜とほうれん草のお浸し ★けんちん汁	・米 ・さわら すりごま ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐 油揚げ ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★♥味噌ポテト	未 476kcal 以 546kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の2月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、470kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。