

# 2月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 厚焼き卵 じゃが芋の煮物 豚汁	・米 ・卵 干し椎茸 人参 ねぎ 鶏ひき肉 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん ・豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう こんにやく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 479kcal 以 576kcal
2	火	(節分の日) 手巻き寿司 かぼちゃのそぼろ煮 いわしのつみれ汁	・米 のり きゅうり かにかまぼこ ウィナー ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・いわし 大根 ごぼう 人参 椎茸	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 りんごと♪節分豆(以) ♪ぱりんこ(未)	未 485kcal 以 583kcal
3	水	御飯 チンジャオロース 切干としらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・牛肉 筍 人参 ピーマン ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油	(am) 牛乳 ぽたぽた焼き (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 478kcal 以 536kcal
4	木	御飯 ☆鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏肉 豆腐 人参 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 ☆みかんヨーグルト	未 431kcal 以 525kcal
5	金	御飯 ☆エビフライ ブロッコリーと大豆のサラダ オニオンスープ	・米 ・えび 卵 小麦粉 パン粉 ・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 あんかけうどん	未 443kcal 以 560kcal
6	土	御飯 鶏すき 春雨ときゅうりの酢の物 のっぺい汁	・米 ・鶏肉 しらたき ねぎ 豆腐 白菜 えのき茸 ・春雨 きゅうり 人参 コーン みかん ごま ごま油 ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 328kcal 以 394kcal
7	日				
8	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 生揚げのとりみ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・小松菜 人参 コーン ごま ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 499kcal 以 602kcal
9	火	御飯 さばのおろし煮 筑前煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さば 大根 ・鶏肉 筍 人参 ごぼう れんこん こんにやく いんげん ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 水ようかん	未 440kcal 以 534kcal
10	水	コッペパン チキンのチーズ焼き コロコロサラダ ポタージュ	・コッペパン ・鶏肉 チーズ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 ぽたぽた焼き (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 479kcal 以 609kcal
11	木	(建国記念の日)			
12	金	御飯 カレイの煮つけ 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・大根 なめこ ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 セサミクッキー	未 511kcal 以 627kcal
13	土	(くま・ばんだ組 発表会) 卵サンド ハムサンド コーンスープ	・食パン 卵 きゅうり マヨネーズ ・食パン ハム レタス チーズ マヨネーズ ・コーン じゃが芋 牛乳 生クリーム パセリ	(am) 豆餅せんべい	未 285kcal 以 418kcal
14	日				
15	月	御飯 松風焼き じゃが芋とひき肉の煮物 すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや 豚ひき肉 ・白菜 えのき茸 かにかまぼこ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 481kcal 以 585kcal

16	火	(伝統食 高知県) ★こうしめし ぶりの照り焼き ★ぐる煮 納豆と豆腐のみそ汁	・米 のり たくあん ちりめんじゃこ ・ぶり ・里芋 大根 人参 ごぼう さつま芋 こんにゃく しめじ 絹さや ・納豆 豆腐 わかめ ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナケーキ	未 460kcal 以 562kcal
17	水	御飯 ♡高野豆腐の酢豚風 もやしの彩り和え 中華スープ	・米 ・凍り豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 ・もやし にら 人参 卵 ・豚ひき肉 椎茸 玉ねぎ 人参 ごま油	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 516kcal 以 597kcal
18	木	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ポテトスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 豚ひき肉 ベーコン バター ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 445kcal 以 540kcal
19	金	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 ホールトマト	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 505kcal 以 614kcal
20	土	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン ・もやし にら 人参 焼き豚 ごま油 ・じゃが芋 ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 339kcal 以 406kcal
21	日				
22	月	御飯 鮭の西京焼き がめ煮 生揚げのみそ汁	・米 ・鮭 ・鶏肉 れんこん ごぼう 生揚げ いんげん ・生揚げ 豚肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 495kcal 以 592kcal
23	火	(天皇誕生日)			
24	水	☆カレーライス かぼちゃサラダ 豆乳スープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・白菜 しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 511kcal 以 613kcal
25	木	御飯 魚の梅焼き 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・納豆 にら 人参 もやし ・さつま芋 大根 白菜 人参 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 472kcal 以 592kcal
26	金	御飯 ☆鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え かき玉汁	・米 ・鶏肉 ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 510kcal 以 624kcal
27	土	御飯 味噌じゃが キャベツのベークドレッシング和え 麩のすまし汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 ねぎ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・焼き麩 みつば えのき茸	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 324kcal 以 388kcal
28	日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※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、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcal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。kk