

2月の献立表

令和4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	火	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 ミルクスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 鶏ひき肉 ・クリームコーン 鶏ひき肉 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 447kcal 以 522kcal
2	水	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーのおかかマヨ 麩のみそ汁	・米 ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・麩 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 うめおにぎり	未 417kcal 以 524kcal
3	木	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	・米 焼きのり きゅうり かにかまぼこ ウインナー ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きぬさや ・いわし 小麦 大根 ごぼう 人参 しいたけ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 鬼まんじゅう	未 457kcal 以 555kcal
4	金	御飯 ☆ちくわの磯辺揚げ れんこんとこんにやくのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・ちくわ ・れんこん 人参 板こんにやく ごま油 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 444kcal 以 596kcal
5	土	御飯 チキンのチーズ焼き キャベツのベーコンドレッシング和え かぶのスープ	・米 ・鶏もも肉 とろけるチーズ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・鶏ひき肉 かぶ 人参	am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 350kcal 以 425kcal
6	日				
7	月	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 中華スープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・春雨 人参 大根 たけのこ わかめ コーン 白ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 カルピスマドレーヌ	未 447kcal 以 538kcal
8	火	御飯 ★さわらの西京焼き ★大根と厚揚げの炊いたん 五目汁	・米 ・さわら ・大根 生揚げ 水菜 人参 ・鶏もも肉 里芋 大根 ごぼう 人参 ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆きつねうどん	未 449kcal 以 532kcal
9	水	御飯 ローストチキン ブロッコリーと大豆のサラダ コーンスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ じゃが芋 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 427kcal 以 543kcal
10	木	御飯 カレイの煮付け 白菜とほうれん草のお浸し 豚汁	・米 ・かれい ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ごぼう 人参 板こんにやく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 クッキー	未 489kcal 以 597kcal
11	金	建国記念の日			
12	土	牛肉の味噌丼 チンゲン菜とささみのごまマヨ かき玉汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・チンゲン菜 ささみ 人参 マヨネーズ 白ごま かつお節 ・卵 ほうれん草 人参	(am) 豆餅せんべい	未 278kcal 以 324kcal
13	日				
14	月	☆ミートスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ トマトピューレ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・かぶ 人参 しめじ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 435kcal 以 559kcal
15	火	さばのおろし煮 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁	・米 ・さば 大根 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・木綿豆腐 油揚げ ねぎ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 494kcal 以 597kcal

16	水	御飯 回鍋肉 切干しらたきの中華風サラダ わかめスープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・切り干し大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 白ごま ごま油 ・わかめ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 412kcal 以 517kcal
17	木	コッペパン タンドリーチキン コロコロサラダ ミネストローネ	・コッペパン ・鶏もも肉 ヨーグルト ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・豚ひき肉 かぶ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 443kcal 以 583kcal
18	金	梅とじゃこの混ぜご飯 鶏すき もやし彩り和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ちりめんじゃこ 白ごま ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・もやし なら 人参 卵 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 425kcal 以 527kcal
19	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 キャベツのツナサラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 小松菜 人参 ・キャベツ 人参 ツナ ・白菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 314kcal 以 375kcal
20	日				
21	月	御飯 肉じゃが 春雨の酢の物 みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく きぬさや ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・大根 しめじ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト	未 446kcal 以 557kcal
22	火	御飯 ぶりの照り焼き ひじきと枝豆の炒め酢 五目みそ汁	・米 ・ぶり ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 バナナヨーグルト	未 467kcal 以 556kcal
23	水	天皇誕生日			
24	木	カレーライス 白菜サラダ きのこスープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・しいたけ えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 みかんと♪雪の宿	未 416kcal 以 505kcal
25	金	御飯 ☆鮭の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・さけ ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥スタミナごはん	未 439kcal 以 543kcal
26	土	御飯 鶏肉の梅みそ焼き しらたきのきんぴら風 ちくわのすまし汁	・米 ・鶏もも肉 ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 白ごま ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 332kcal 以 398kcal
27	日				
28	月	御飯 松風焼き 切り干し大根の旨煮 さつま汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 白ごま ・切り干し大根 油揚げ 人参 ・鶏もも肉 さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 456kcal 以 580kcal

※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。ご豚肉了承ください。

※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、☆はぱんだ組の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、460kcal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。