



2月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			調味料
01	御飯 フルーツ (回鍋肉) きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、なめこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、生わかめ	オイスターソース、酢、酒、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 224 mg
02	御飯 フルーツ (パンパキンカレー) コールスローサラダ ミニトマト	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	卵、鶏むね肉(皮付き)、かまぼこ、ハム、でんぶ、さけフレーク	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、かんぴょう(甘煮)、福神漬、焼きのり	カレーウ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー お茶 海苔巻き	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.9 g カルシウム 91 mg
03	鬼ごはん エビフライ 鶏のオープン焼き ピーンズサラダ	米、油、たまねぎ下レッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ひよこまめ(ゆで)、チーズ、無塩バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.7 g カルシウム 283 mg
04	御飯 フルーツ (豆腐のチャンプルー) ほうれん草の磯あえ 里芋の味噌汁	米、さといも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれん草、大豆もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 258 mg
06	御飯 フルーツ (肉団子の甘酢あん) おぐらの胡麻和え 豆腐の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、オクラ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、ピーマン、生わかめ、しょうが	酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.4 g カルシウム 104 mg
07	御飯 フルーツ (ほっけの蒲焼) 三色おひたし もやしの味噌汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	ほっけ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、ゼラチン、油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、オレンジ濃果汁、もやし、にんじん、えのきたけ、菊のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース お茶 オレンジジュース	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 89 mg
08	御飯 フルーツ (千草卵焼き) ひじきの五目煮 すいとん	米、小麦粉、砂糖、しらたき、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、ビザ用チーズ、鶏むね肉、豚ひき肉、かめめちくわ、生クリーム、蒸し大豆、油揚げ	りんご、ごぼう、ほうれん草、にんじん、キャベツ、まいたけ、れんこん、ねぎ、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.5 g カルシウム 351 mg
09	御飯 フルーツ (チリコンカン) 押し麦のチョップドサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、どうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、押麦、油、たまねぎ下レッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、プロッコリー、ホーロートマト缶詰、コーン(冷凍)、赤ピーマン	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	りんごジュース クラッカー 牛乳 ポップコーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 186 mg
10	御飯 フルーツ (さばのごま焼き) すき昆布の煮物 しめじの味噌汁	米、小麦粉、しらたき、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、片栗粉	さば、米みそ(甘みそ)、さつまいも、たまねぎ(煮干し)、すりごま	バナナ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌もち	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 135 mg
13	御飯 フルーツ (五色納豆) 切干大根と里芋の旨煮 卵の味噌汁	米、さといも、小麦粉、オリーブ油、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、卵、納豆、チーズ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)	オレンジ、ミックスベジタブル(冷凍)、プロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ケークサレ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.0 g カルシウム 371 mg
14	御飯 フルーツ (たらのしょうが焼き) きんぴらごぼう 田舎汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、ごま油	たら、木綿豆腐、牛乳、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)	バナナ、りんご、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酒	お茶 ゼリー 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.0 g カルシウム 103 mg
15	御飯 フルーツ (ナゲット) ツナサラダ かぶのスープ	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、ベーコン	かぶ、みかん、キャベツ、かぶ、葉、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 235 mg
16	御飯 福神漬け フルーツ (りんごカレー) 春雨サラダ トマト	食パン、米、じゃがいも、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	ホイップクリーム、鶏むね肉、卵、ハム	バナナ、トマト、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、いちご、きゅうり、キウイフルーツ、みかん缶詰、ピーマン、福神漬	カレーウ、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 621 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 74 mg
17	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ レタス フルーツ	七分つき米、生中華めん、油	鶏もも肉、焼き豚、なると	みかん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、まいたけ、レタス、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 鶏ごぼうごはん	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 42 mg
18	御飯 フルーツ (鮭の塩焼き) 五目野菜のみそ煮 わかめの味噌汁	米、さといも、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 310 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 4.1 g カルシウム 72 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			調味料
20	御飯 フルーツ (ほっけの香り味噌焼き) キャベツの昆布あえ たまねぎの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、りんご、たまねぎ、塩こんぶ、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 365 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 284 mg
21	親子うどん おでん フルーツ	ゆでうどん、板こんにやく、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、うずら卵水煮缶、生揚げ、鶏ひき肉、ちくわ、かにかまぼこ	だいこん、パイナップル、にんじん、ほうれん草、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 スティックパン お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 288 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 208 mg
22	御飯 フルーツ (豚肉と厚揚げの味噌いため) プロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	米、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	オレンジ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 226 mg
24	御飯 フルーツ (たらのムニエル) せん野菜 わかめスープ	食パン、米、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、油	たら、チーズ、ハム、バター	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、ピーマン、にんじん、生わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 ピザトースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 121 mg
25	御飯 フルーツ (豚肉のしょうが焼き) いんげんのごま和え 小松菜の味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	りんご、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ごまつな、もやし、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 216 mg
27	御飯 フルーツ (牛丼) マカロニサラダ 豚汁	米、じゃがいも、しらたき、マカロニスパゲティー、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖	まめびよ、いちご、牛肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ハム、凍り豆腐	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット まめびよ おかし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 211 mg
28	御飯 フルーツ (さばのしょうが焼き) プロッコリーのツナ和え 切干大根のみそ汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、さば、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、バナナ、プロッコリー、もも缶(黄桃)、パイナップル、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酒、和風だし、の素	牛乳 フルーツ お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 162 mg

★人気メニュー★

【 ナゲット 】



《 材料 》

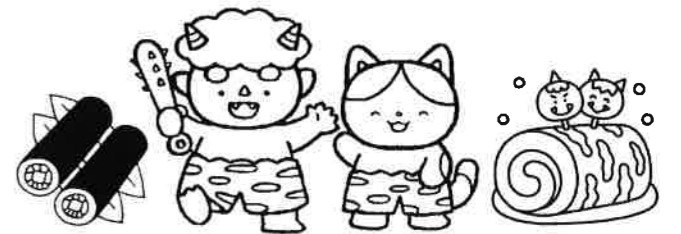
- 鶏ひき肉 250g
- たまねぎ 80g
- もめん豆腐 200g
- たまご 1個
- にんにくチューブ 1cm
- しょうがチューブ 1cm
- しお ひとつまみ
- 片栗粉 50g
- 揚げ油 適量

《 作り方 》

- ① 玉ねぎを細かいみじん切りにする。
- ② 豆腐の水をさっと切る。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、しっかりと混ぜ合わせる。豆腐は形がなくなるようにしっかりとつぶす。
- ④ 170℃の揚げ油の中に、スプーンでひとくち大の大きさに落として揚げていく。
- ⑤ お好みでケチャップ等をつけてどうぞ。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。



だしの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなど、だしを使った



季節です。原料になる食材やだしをとるところを見せるなどして、子どもの味覚をはぐくみましょう。

3日(金)誕生会

25日(土)手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)