

2月 献立表



令和5年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体を温める 体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	蒸しおぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜ともしの炒め物 オレンジ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	ビスケット 麦茶	さば 味噌 かつお節 納豆 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし オレンジ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
2 木	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー 切干大根のサラダ テーズ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 テーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 ウエハース クラッカー	玉ねぎ 人参 わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ ぶどうジュース アガー バイン缶 りんご	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 殺菌酢 こいちしょうゆ 麦茶
3 金	蒸し人参 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ いよかん 麦茶	【初午いなり】いなりご飯 小魚 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 いなりの皮 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン いよかん	水 塩 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 殺菌酢
4 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとしらすの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ふかしさつま芋 麦茶		味噌 鶏肉 しらす	米 砂糖 さつま芋 ボン菓子	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 えのき草 にんにく しょうが キャベツ グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 殺菌酢 みりん 麦茶
6 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜のごま和え りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 ごま 砂糖 クラッカー マシュマロ じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
7 火	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 まぐろフライ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	【こもり森】やさいのぞうすい 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 まぐろフライ 鶏卵	米 油 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ しめじ わかめ ブロッコリー もやし コーン オレンジ 大根 人参 ほうれん草	水 こいちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 料理酒 万能つゆ
8 水	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え テーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 テーズ 牛乳	米 塩こうじ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 えのき草 キャベツ 人参 小松菜 レーズン	水 こいちしょうゆ ベーキングパウダー
9 木	蒸しおぼちゃ 麦茶	中華丼 わかめスープ 春雨と野菜の炒め物 バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 わかめ 長ねぎ かんぱ 玉ねぎ バナナ りんごソース 南瓜	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 麦茶
10 金	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の和風マヨサラダ いよかん 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	ビスケット 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 豚肉 テーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ キャベツ ノンエッグマヨネーズ ほうれん草 もやし いよかん	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 塩
13 月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え りんご 麦茶	チーズコンブレッド 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳 テーズ	米 片栗粉 油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ コーン	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩 トイライスト
14 火	ウエハース 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜チーズサラダ バナナ 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	ウインナー テーズ 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ウエハース	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき草 しょうが 人参 ブロッコリー かりふらー バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 殺菌酢 麦茶 ココア
15 水	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 焼き竹輪 クリーム ジョア	米 きび 黒米 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが 小松菜 しらすき 人参 オレンジ 大根	水 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー こいちしょうゆ
16 木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ きのことひき肉のカレー もやしとコーンのサラダ ヨーグルト 麦茶	パン蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン バイン缶	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 麦茶 ベーキングパウダー
17 金	チーズ 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き なめたけ和え いちご 麦茶	スイートパンペン 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ たら 味噌 牛乳 チーズ	米 小切粒 砂糖 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 昆布 無塩バター 白菜 きゅうり なめたけ いちご 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
20 月	蒸し人参 麦茶	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 大根のトマトドレッシング和え テーズ 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 豚ひき肉 テーズ 牛乳	米 油 砂糖 ポップコーン	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ひじき 人参 大根 ほうれん草	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 塩 トマトドレッシング マツタケ
21 火	せんべい 麦茶	丸パン コンソメスープ あじのタンディー風 里芋のジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	ビスケット 麦茶	あじ ヨーグルト ベーコン 味噌 煮干し	丸パン 里芋 油 米 砂糖 ごま せんべい	人参 えのき草 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 みりん
22 水	蒸しおぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 長ねぎ 焼きのり チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ 南瓜	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
24 金	ビスケット 麦茶	肉野菜うどん さつま芋天 バナナ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつおフレーク	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 米 マンナビスケット	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草 バナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ 麦茶
25 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 甘酢和え りんご 麦茶	キャロットパンケーキ 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー
27 月	ボン菓子 麦茶	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚ひき肉 干しえび 鶏卵 牛乳	米 油 ごま油 ピーナツ 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ たら 白菜 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー
28 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのオーロラソース和え グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー もやし 人参 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん トマトケチャップ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)				
幼児	目標量	595	20.8	17.2	89.3	258	2.4	194	0.3	0.34	22	1.5	4.2
幼児	平均量	572	20.6	17.1	89	269	2.6	246	0.36	0.37	48	1.5	5.7
乳児	目標量	492	17.2	14.2	73.8	215	2.2	191	0.24	0.29	19	1.4	3.4
乳児	平均量	469	16.5	13.7	73.8	227	2.2	240	0.29	0.3	41	1.3	5.2

☆園の給食ではおいしい「金芽米」を使用しています。