

2月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
1	火	ロールパン ジョア チキンのトマト煮 ブロッコリー ジャーマンポテト	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃがいも、米、バター、油、砂糖	鶏もも肉、★ウインナー、豚ひき肉、★なると、◎卵	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、セロリー、葉ねぎ	牛乳
2	水	ごはん みそ汁 れんこんハンバーグ みかん トマト ひじき煮	コーンスープ トースト	米、ロールパン、★パン粉、砂糖、小麦粉、バター、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	みかん、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、れんこん、にんじん	牛乳
3	木	●節分● おまめさんのかき揚げ井 酢の物 吉野汁	牛乳 ロールケーキ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、だいた煮、鶏もも肉、しらす干し、★ちくわ、生わかめ	ぼんかん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、しょうが	カルシウム
4	金	肉みそうどん 金時煮豆 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、やまといも、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、いんげんまめ、◎卵、赤みそ、★なると、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
5	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
7	月	ごはん キウイフルーツ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、ロールパン、油、バター、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、みそ、油揚げ、生わかめ、ひじき	キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん	カルシウム
8	火	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ ぼんかん プチヴェールの中巻和え だいこんの煮物	牛乳 ★ミレービスケット せんべい	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、さつまいも、みそ、こんぶ	ぼんかん、だいこん、プチヴェール、なめこ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
9	水	冬のカレーライス シーチキンサラダ バナナヨーグルト	にゅうめん汁	米、じゃがいも、干しとうめん、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、豚肉、ツナ油漬、鶏もも肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、カリフラワー、にんじん、きゅうり、だいこん、みかん缶、葉ねぎ	牛乳
10	木	☆園長イチオシメニュー☆ ごはん 野菜スープ ミートローフ オレンジ ブロッコリーとウインナーのソテー	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、★ウインナー	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳
11	金	 建国記念の日					
12	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース	牛乳
14	月	三色丼 ポテトサラダ すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 ココアムース 源氏パイ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、片栗粉、水あめ、ショートニング	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、生わかめ、脱脂粉乳、ゼラチン	ほうれんそう、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶	カルシウム
15	火	ふりかけごはん 煮物風コロッケ トマト お浸し	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、★焼ふ	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、おから、◎卵、みそ、かつお節、ひじき	みかん、トマト、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
16	水	カレー南蛮 青のりポテトビーンズ バナナ	牛乳 あんパン	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、だいた煮、★なると、油揚げ、あおのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
17	木	ごはん ぼんかん 金目鯛煮つけ 切干大根のナムル 豚汁	牛乳 きなこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、きな粉	ぼんかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、切り干しだいこん、葉ねぎ	牛乳	
18	金	●かめき保育園人気メニュー● 食パン 野菜スープ シェパードパイ ヨーグルト ブロッコリー	麦茶 こんぶおにぎり	食パン、じゃがいも、米、バター、小麦粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、生クリーム、★ウインナー、こんぶ佃煮	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳	
19	土	ハヤシライス 白菜のスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	
21	月	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き ミニゼリー トマト 肉じゃが	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ぶり、豚肉、みそ	トマト、だいこん、たまねぎ、しらたき、こまつな、にんじん、グリーンピース	牛乳	
22	火	☆お楽しみ献立☆ わかめごはん チーズハンバーグ ブロッコリー	スバゲティーステー コーンスープ みかん	ジュース フルーチェ	米、スバゲティ、★パン粉、小麦粉、バター、油	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬、チーズ、炊き込みわかめ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン	カルシウム
23	水	 天皇誕生日						
24	木	ロールパン ヨーグルト チリコンカン ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、米、バター、油	ヨーグルト、豚ひき肉、だいた煮、いんげんまめ、★ウインナー	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	牛乳	
25	金	スバゲティのこみートソース ほうれん草とコーンのソテー ポテトスープ りんごゼリー	牛乳 パウンドケーキ	スバゲティ、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマトピューレ、しめじ、コーン缶、しいたけ、セロリー	牛乳	
26	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース クッキー 幼児:せんべい	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳	
28	月	ちりめんふりかけごはん 千草焼き スバゲティサラダ みそ汁	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、水あめ、★卵不使用マヨネーズ、スバゲティ、砂糖、バター、油、ごま	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、しらす干し、みそ、油揚げ、生わかめ、かつお節	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、コーン缶	牛乳	
献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立は・・・ばなな組の希望を入れました！								
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	585 kcal	鉄	2.1 mg			
		たんぱく質	20.6 g	カルシウム	197 mg			
		脂質	18.2 g	ビタミンC	40 mg			
		塩分	2.5 g	食物繊維	4.2 g			

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。