



2月献立表

R2・1・31 長瀬保育園

日曜	昼食	献立		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	
		おやつ 2・3・4・5歳児	午後食 0・1歳児					
1	土	ご飯 納豆 竹輪と大根人参煮 味噌汁	スナックパン 麦茶 パナナ	スナックパン オニオンスープ パナナ	米 砂糖 スティックパン	納豆 竹輪 若布 味噌	大根 人参 葱 パナナ 玉ねぎ	445
3	月	十六穀ご飯 ししゃものカラフル揚げ(乳児白身魚) マカロニサラダ トマト けんちん汁 いちご	鬼ちゃんパンNEW! 牛乳	鬼ちゃんパン いちご マッシュルーム入りミルクスープ	米 雑穀米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ 里芋 糸こんにゃく 砂糖 ロールパン さつまいも ウエハース チョコ	ピーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜 きゃべつ トマト 大根 牛蒡 葱 いちご (マッシュ缶)	798	
4	火	ご飯 とりのさっぱり煮 さつま芋甘辛煮 ツナとほうれん草の塩昆布和えNEW! 味噌汁 パナナ	スタミナクッパ	スタミナクッパ パナナ	米 砂糖 さつま芋 ごま	とりにく 生菜 ほうれん草 えのき 葱 パナナ きゃべつ 人参 大根 にら	593	
5	水	ご飯 焼き鮭 蓮根おかかきんぴら 胡瓜と若布のしらす和え 味噌汁 みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のトマトスープ みかん	米 ごま油 油 砂糖 食パン マーガリン	鮭 鰹節 若布 しらす 油揚げ 味噌 豚挽肉 卵	蓮根 胡瓜 白菜 人参 みかん (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	648
6	木	ご飯 ポークピカタ グリーンポテト 人参グラッセ 和風ミネストローネ	アップルケーキ 牛乳	アップルケーキ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 小麦粉 油 バター じゃが芋 マーガリン 砂糖 オリーブ油 ベーキングパウダー	豚肉 卵 チーズ 青海苔 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	パセリ ケチャップ 人参 葱 大根 キャベツ りんご (青梗菜 コーン缶)	689
7	金	そばろ混ぜご飯 煮魚 春菊のごま和え すまし汁 みかん	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜チャーハン 葱スープ	野菜チャーハン 葱スープ みかん	米 麦 ごま 砂糖 焼きそば麺 油	とりにく かじき 豆腐 若布 ハム 青海苔	牛蒡 人参 ピース缶 春菊 えのき みかん きゃべつ 葱	484
8	土	ご飯 さばの塩焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 ごま ごま油 レーズンバターロール	さば 油揚げ 味噌	きゃべつ 人参 大根 パナナ 玉ねぎ	544
10	月	ご飯 とんかつ せんきゃべつ スパゲティソテー なめこ汁 みかん	じゃがまるくん 牛乳	じゃがまるくん 麩入りコンソメスープ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ じゃが芋 片栗粉 砂糖 (麩)	豚肉 卵 ハム 豆腐 味噌 海苔	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ なめこ 葱 みかん (コーン缶)	570
12	水	バターチキンカレー フレンチサラダ チーズ 若布スープ	コーン入りお好み焼き 麦茶	コーン入りお好み焼き 大根スープ	米 麦 バター 油 小麦粉 (ごま)	とりにく ヨーグルト 生クリーム チーズ 若布 牛乳 ベーコン	ケチャップ 玉ねぎ トマトジュース カレールウ レタス 胡瓜 人参 みかん コーン缶 パセリ (大根 葱)	551
13	木	ご飯 野菜入り玉子焼き 里芋のそばろ煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 いちご	ライスコロケ 麦茶	ライスコロケ ベジタブルスープ いちご	米 砂糖 油 里芋 片栗粉 バター 小麦粉 パン粉	卵 とりにく 肉 油揚げ 味噌	ほうれん草 生菜 胡瓜 ゆかり 白菜 いちご 玉ねぎ 人参 ケチャップ (コーン缶 ピース缶)	559
14	金	ご飯 さわらの塩焼き 牛蒡の甘辛煮 トマトの味噌ドレッシング和え すまし汁 みかん	おかかおにぎり 味こんぶ 麦茶	おかかご飯 かぶの味噌汁 みかん	米 砂糖 ごま油	さわら 若布 味噌 豆腐 蒲鉾 鰹節 味こんぶ	牛蒡 トマト 椎茸 三つ葉 みかん かぶ	509
15	土	ご飯 とりの塩焼き 野菜ソテー 味噌汁	塩バターパン 麦茶	塩バターパン 中華風スープ パナナ	米 油 ごま油 塩バターパン	とりにく 若布 味噌	にんにく 人参 きゃべつ コーン缶 大根 パナナ	480
17	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根煮 和風ポテトサラダ 味噌汁 みかん	シュガーチーズトースト 牛乳 NEW!	シュガーチーズトースト 野菜スープ みかん	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 麩 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 鰹節 味噌 チーズ 牛乳	生菜 大根 玉ねぎ 胡瓜 にら みかん (人参 きゃべつ)	650
18	火	ご飯 ぶりのみぞれかけNEW! 南瓜煮 いんげんごまよごし 味噌汁 パナナ	きゃべつパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ 人参パセリスープ	きゃべつピラフ 人参パセリスープ パナナ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま スパゲティ オリーブ油	ぶり 豆腐 若布 味噌 ベーコン 牛乳	生菜 大根 南瓜 いんげん 人参 葱 パナナ きゃべつ にんにく (パセリ)	663
19	水	ご飯 宝袋 ほうれん草としらすの正油フレンチ トマト 味噌汁 りんご	チーズスカロップ 牛乳	チーズスカロップ きゃべつスープ りんご	米 砂糖 油 バター 小麦粉	油揚げ とりにく ひじき うずら卵 しらす 卵 味噌 チーズ 牛乳	人参 えのき ピース缶 ほうれん草 トマト 葱 りんご (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	659
20	木	ご飯 白身魚のマヨ焼き 粉ふき芋 ベーコン入り野菜ソテー 味噌汁 パナナ	☆ソレちゃんの三つ編みパン ココア	バタースティックパン ミルクコーンスープ パナナ	米 マヨネーズ じゃが芋 油 強力粉 バター 砂糖 イースト バタースティックパン	マルルーサ ベーコン 味噌 卵 脱脂粉乳 牛乳	きゃべつ 人参 ピーマン しめじ 小葱 大根 パナナ ココア (コーン缶 玉ねぎ)	681
21	金	ご飯 ささみの胡麻味噌漬け焼き いよかん 人参じゃこきんぴら 茹でブロッコリー すまし汁	レタスと玉子のチャーハン 麦茶	レタスと玉子のチャーハン かぶのスープ いよかん	米 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	ささみ 味噌 しらす 若布 豆腐 卵	人参 ブロッコリー いよかん レタス (かぶ)	531
22	土	ご飯 鮭の塩焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	甘食 麦茶 パナナ	甘食 トマトスープ パナナ	米 ごま 砂糖 甘食	鮭 味噌	きゃべつ 人参 大根 葱 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	472
25	火	親子丼 白菜の梅おかか和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	ウインナーパン 牛乳	ウインナーパン レタススープ オレンジ	米 砂糖 油 ロールパン	とりにく 卵 鰹節 味噌 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 白菜 胡瓜 梅肉 ミニトマト もやし 大根 小葱 オレンジ ケチャップ (レタス)	682
26	水	ご飯 ツナと豆腐の落とし揚げ きゃべつ胡瓜 ひじきの赤ピーマン煮 味噌汁 パナナ	若布うどん 2歳児 若布雑炊	若布雑炊 パナナ	米 片栗粉 油 砂糖 茹でうどん	豆腐 ツナ缶 チーズ 卵 ひじき 味噌 若布 なた	コーン缶 ピース缶 人参 パセリ ケチャップ きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン えのき 小松菜 パナナ 葱	531
27	木	ご飯 水餃子 ナムル漬け ミニトマト 中華風コーンスープ いよかん	麩のラスク 牛乳	麩のラスク かぶのスープ いよかん	米 餃子の皮 ごま油 片栗粉 麩 バター	豚挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ きゃべつ にら 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト コーン缶 いよかん (ケチャップ パセリ)	524
28	金	ご飯 さばのカレームニエル チキンピーンズ 切干大根サラダ 味噌汁 いちご	人参レーズン蒸しパン 牛乳	人参レーズン蒸しパン マッシュルーム入りスープ いちご	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま ミックス粉	さば 茹大豆 とりにく ハム 若布 味噌 牛乳	カレー粉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 切干大根 胡瓜 きゃべつ いちご レーズン (マッシュ缶)	680
29	土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	チーズスティックパン 麦茶 パナナ	チーズスティックパン オニオンパセリスープ パナナ	米 チーズス ティックパン	豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ あさつき パナナ (パセリ)	423

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。
 ※★印は、手づくりおやつです。
 ※0・1歳児の果物は、主に午後食に付きます。
 ※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
 食材や料理の種類を知らせる
 食品の料理の種類を増やす



3日...節分にちなんだ献立です。
 7日...あおさんクッキング 焼きそば作り(材料買い物)です。
 10日...12日のドッチボール大会のため勝ち献立です。
 20日...絵本の中の料理「バムとケロのもりのこや」より、
三つ編みパンです。
 28日...あおさん親子レクでお弁当持参です。
給食代替えは前日に果物が配布されます。

