



# 2月献立表



R4・1・31 長瀬保育園

日曜	曜	昼食	おやつ		午後食		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)
			2・3・4・5歳児	0・1歳児	0・1歳児	0・1歳児				
1	火	ご飯 ぶりの生姜焼き さつま芋煮 竹輪ときゃべつのごまマヨ和え 味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 人参パセリスープ パナナ	米 さつま芋 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	米 さつま芋 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	ぶり 竹輪 豆腐 味噌 牛乳	生姜 きゃべつ あさつき パナナ (人参 パセリ)	688	
2	水	冬野菜カレー 若布とレタスのサラダ チーズ 味噌汁 りんご	麩のラスク 牛乳	麩のラスク オニオントマトスープ りんご	米 麦油 ごま 味噌 麩 バター グラニュー糖	米 麦油 ごま 味噌 麩 バター グラニュー糖	豚肉 若布 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 蓮根 牛蒡 大根 カレールー レタス トマト えのき 葱 りんご (ケチャップ パセリ)	579	
3	木	鬼ちゃんオムライス 白身魚のチーズ焼き 大豆入りポテトサラダ ミニトマト きゃべつスープ いちご	ツナロールサンド 牛乳	ツナロールサンド いちご マッシュルーム入りミルクスープ	米 バター コーンシナック オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	米 バター コーンシナック オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	とり挽肉 卵 メルルサ 茹大豆 ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ピーズ缶 人参 胡瓜 ミニトマト きゃべつ パセリ いちご (マッシュ)	673	
4	金	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のごま和え トマト すまし汁 いよかん	きな粉のスノーボールクッキー 牛乳	きな粉のスノーボールクッキー きゃべつコーンスープ いよかん	米 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 油 粉糖	米 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 油 粉糖	豚肉 味噌 はんぺん きな粉 牛乳	人参 ほうれん草 胡瓜 トマト 水菜 いよかん (きゃべつ コーン缶)	567	
5	土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン オニオンスープ パナナ	米 ごま油 味噌 牛乳パン	米 ごま油 味噌 牛乳パン	さば 牛乳	人参 きゃべつ コーン缶 大根 葱 バナナ	549	
7	月	ご飯 とりのマーメイド焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 青梗菜ふすまし汁 みかん	米 マーメイドジャム 油 砂糖 ごま油 (麩)	米 マーメイドジャム 油 砂糖 ごま油 (麩)	とり肉 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	大根 胡瓜 もやし 人参 白菜 みかん (青梗菜)	572	
8	火	ご飯 白身魚のさつま揚げ マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	ラーメン風温麺 2歳児 雑炊	雑炊 バナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ 素麺 ごま油	米 油 マカロニ マヨネーズ 素麺 ごま油	たらすり身 卵 豆腐 味噌 焼豚	ピーズ缶 人参 コーン缶 カレー粉 胡瓜 きゃべつ トマト なめこ 葱 パナナ もやし 小葱	529	
9	水	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 粉ふき芋 茹でブロッコリー 味噌汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ みかん 麩入りコンソメスープ	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 バター (麩)	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 バター (麩)	豚肉 若布 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ パセリ 茹ブロッコリー きゃべつ みかん (人参 コーン缶 ピーズ缶)	561	
10	木	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 いちご	シュガーチーズトースト 牛乳	シュガーチーズトースト 野菜のトマトスープ いちご	米 砂糖 油 食パン マーガリン グラニュー糖	米 砂糖 油 食パン マーガリン グラニュー糖	油揚げ とり挽肉 ひじき うずら缶 しらす 卵 味噌 チーズ 牛乳	人参 えのき ピーズ缶 ほうれん草 トマト 葱 いちご (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	555	
12	土	豚丼 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン 中華風スープ パナナ	米 ごま ごま油 牛乳パン	米 ごま ごま油 牛乳パン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 大根 バナナ	513	
14	月	ご飯 とりのカレー揚げ トマト さつま芋と南瓜のサラダ 味噌汁 みかん	ガリバタ菜飯パスタ 牛乳 2歳児 ガリバタ菜飯ピラフ 若布スープ	ガリバタ菜飯ピラフ 若布スープ みかん	米 片栗粉 油 さつま芋 マヨネーズ 麩 スパゲティ バター	米 片栗粉 油 さつま芋 マヨネーズ 麩 スパゲティ バター	とり肉 味噌 牛乳 (若布)	カレー粉 トマト 南瓜 人参 コーン缶 ピーズ缶 玉ねぎ にら みかん にんにく 菜の葉	604	
15	火	ご飯 かじきの梅焼き さつま揚げ牛蒡人参煮 やみついきゃべつ 味噌汁 りんご	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタススープ りんご	米 砂糖 ごま油 ごま ロールパン 油	米 砂糖 ごま油 ごま ロールパン 油	かじき さつま揚げ 若布 油揚げ 味噌 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	梅肉 牛蒡 人参 きゃべつ 葱 りんご ケチャップ (レタス)	617	
16	水	ご飯 肉豆腐煮NEW! えのきの酢の物 ミニトマト 味噌汁 いちご	ライスコロッケ 麦茶	ライスコロッケ ベジタブルスープ いちご	米 白滝 麩 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 油	米 白滝 麩 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 油	豚肉 豆腐 かにかま 味噌 卵	人参 白菜 葱 椎茸 ほうれん草 胡瓜 えのき ミニトマト 玉ねぎ きゃべつ いちご ケチャップ (コーン缶 ピーズ缶)	502	
17	木	ご飯 白身魚のマヨ焼き 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 みかん	□ソレちゃんの三つ編みパン 牛乳	バタースティックパン オニオンパセリスープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 強力粉 バター パン酵母 バタースティックパン	米 マヨネーズ 砂糖 強力粉 バター パン酵母 バタースティックパン	メルルサ コーン缶 大根 しめじ 脱脂粉乳 牛乳	人参 いんげん コーン缶 大根 しめじ あさつき みかん (玉ねぎ パセリ)	557	
18	金	ご飯 ささみの胡麻味噌漬け焼き じゃが芋煮 ほうれん草とツナの塩昆布和え すまし汁 パイン	オレンジ蒸しパン 牛乳	オレンジ蒸しパン ミルクコーンスープ パナナ	米 砂糖 ごま じゃが芋 麩 ミックス粉 マーメイドジャム バター	米 砂糖 ごま じゃが芋 麩 ミックス粉 マーメイドジャム バター	ささみ 味噌 ツナ缶 塩昆布 なたと 卵 牛乳	ほうれん草 葱 パイン オレンジ果汁 (クリームコーン缶 玉ねぎ パナナ)	602	
19	土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン トマトスープ パナナ	米 ごま 砂糖 麩 牛乳パン	米 ごま 砂糖 麩 牛乳パン	鮭 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	524	
21	月	ご飯 ポークケチャップ 切干大根サラダ トマト 味噌汁 みかん	ゆかりおにぎり 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 玉ねぎ人参すまし汁 みかん	米 油 ごま	米 油 ごま	豚肉 ハム 油揚げ 味噌 味こんぶ	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 切干大根 胡瓜 トマト きゃべつ みかん ゆかり (人参)	527	
22	火	ご飯 とりの葱塩だれ ひじき煮 蓮根ごまマヨ和え 味噌汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 野菜スープ パナナ	米 ごま油 油 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン バター	米 ごま油 油 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン バター	とり肉 ひじき 竹輪 味噌 卵 牛乳	葱 にんにく 人参 蓮根 白菜 玉ねぎ しめじ バナナ (きゃべつ)	593	
24	木	ご飯 ぶりのみぞれかけ 南瓜煮 いんげんごまよごし 味噌汁 いちご	ミックス粉のお好み焼き 麦茶	ミックス粉のお好み焼き 大根パセリスープ いちご	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ミックス粉	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ミックス粉	ぶり 豆腐 若布 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ 青海苔 鰹節	生姜 大根 南瓜 いんげん 人参 葱 いちご きゃべつ (大根 パセリ)	623	
25	金	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き さつま芋グラッセ スパゲティソテー かぶのスープ いよかん	スタミナクッパ	スタミナクッパ いよかん	米 パン粉 オリーブ油 さつま芋 砂糖 バター スパゲティ ごま油	米 パン粉 オリーブ油 さつま芋 砂糖 バター スパゲティ ごま油	かじき 粉チーズ ハム ベーコン 豚挽肉 卵	パセリ 玉ねぎ ビーマン マッシュ缶 かぶ 人参 いよかん きゃべつ 大根 にら にんにく 生姜	649	
26	土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン ミルクスープ パナナ	米 油 牛乳パン	米 油 牛乳パン	豚肉 若布 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 玉ねぎ バナナ	532	
28	月	親子丼 ハム入り大根サラダ ミニトマト 味噌汁 りんご	じゃこおにぎり 麦茶 2歳児 じゃこご飯 麩若布すまし汁	じゃこご飯 麩若布すまし汁 りんご	米 砂糖 油 ごま ごま油 (麩)	米 砂糖 油 ごま ごま油 (麩)	とり肉 卵 ハム 豆腐 味噌 しらす (若布)	玉ねぎ 人参 ピーズ缶 大根 胡瓜 ミニトマト にら りんご 小葱	573	

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。  
 ※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。  
 9日...あおさんクッキング ホットケーキ作りです。  
 16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。  
 18日...あおさん親子レクでお弁当持参です。  
 給食代替えが配布されます。

