



2 月 献 立 表

R6・1・31 長 瀬 保 育 園

日曜	昼食	おやつ	午後食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	整えるもの	
1木	ご飯 鮭の煮付け 竹輪きゃべつ人参ソテー ブロッコリーおかか和え 味噌汁 いよかん	チーズスカロップ 牛乳	チーズスカロップ ベジタブルスープ いよかん	米 砂糖 油 バター 小麦粉	鮭 ミニ竹輪 鰹節 豆腐 若布 味噌 卵 チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 ブロッコリー 伊予柑 (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	635
2金	鬼ちゃんオムライス🍳 大豆入りポテトサラダ ミニトマト マッシュルーム入りスープ	鬼ちゃんプリンアラモード 🍰	ジャムロールサンド 野菜のミルクスープ 苺	米 バター 油 コーンシリアル じゃが芋 マヨネーズ プリン チョコソース (食パン 苺ジャム)	とり焼肉 卵 茹大豆 ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ピース缶 人参 胡瓜 ミニトマト マッシュ缶 苺 (きゃべつ)	562
3土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 葱 バナナ	530
5月	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋レモン煮 マカロニサラダ 味噌汁 みかん	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 レタス人参スープ みかん	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゴッパパン	豚肉 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	生姜 レモン汁 胡瓜 人参 きゃべつ 玉ねぎ にら みかん ケチャップ (レタス)	703
6火	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	シュガーチーズトースト 牛乳	シュガーチーズトースト オニオンパセリスープ いよかん	米 砂糖 油 食パン マーガリン グラニュー糖	油揚げ とり焼肉 ひしき うずら缶 しらす 若布 味噌 チーズ 牛乳	人参 えのき ピース缶 ほうれん草 トマト 切干大根 りんご (玉ねぎ パセリ 伊予柑)	557
7水	ご飯 かじきの梅焼き さつま揚げ煮 やみつき胡瓜 味噌汁 バナナ	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜混ぜご飯 麦茶	野菜混ぜご飯 大根スープ バナナ	米 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 焼きそば麺 油	かじき さつま揚げ 味噌 豚挽肉 青海苔 (若布)	梅肉 胡瓜 玉ねぎ バナナ きゃべつ 人参 ソース (大根)	500
8木	ご飯 子どもヤンニョムチキンNEW! 春雨サラダ 茹でブロッコリー かき玉味噌汁 苺	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 苺	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 マヨネーズ 春雨 ミックス粉 バター マーメレードジャム	とり肉 ハム 卵 味噌 牛乳	ケチャップ にんにく ブロッコリー もやし 胡瓜 人参 コーン缶 葱 苺 オレンジ果汁 (玉ねぎ)	637
9金	ご飯 鮭の照り焼き 春菊ごまマヨ和えNEW! トマト 味噌汁 はるみみかん	若布おにぎり🍙 小魚 麦茶	若布ご飯 はるみみかん 大根人参すまし汁	米 砂糖 マヨネーズ ごま 麴	鮭 味噌 炊き込み若布 小魚	春菊 トマト きゃべつ はるみみかん (大根 人参)	480
10土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ	489
13火	そばろ混ぜご飯 かじきの煮つけ 切干大根サラダ すまし汁 バナナ	白菜のクリームスープ クラッカー 2歳児トーストパン	白菜のクリームスープ トーストパン バナナ	米 麦 ごま 砂糖 油 バター 小麦粉 クラッカー 食パン	とり焼肉 かじき ハム 蒲鉾 とり肉 牛乳	牛蒡 人参 ピース缶 切干大根 胡瓜 小松菜 バナナ 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ	545
14水	ご飯 とりの塩唐揚げ 南瓜サラダ トマト 味噌汁 りんご	きな粉クリームサンド 牛乳	きな粉クリームサンド 若布スープ はるみみかん	米 片栗粉 油 マヨネーズ 食パン マーガリン 砂糖	とり肉 生揚げ 味噌 きな粉 牛乳 (若布)	南瓜 レーズン トマト かぶ りんご (玉ねぎ はるみみかん)	700
15木	🌍世界の料理(フランス) バターロール 白身魚のポワレラトウイユソースNEW! ニースサラダNEW! ジュリエヌスープ 苺	ケーキサレNEW! 牛乳	ケーキサレ 苺 若布クリームコーンスープ	バターロール オリーブ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 バター	たら 卵 ツナ缶 牛乳 ベーコン チーズ (若布)	トマト 玉ねぎ 茄子 ケチャップ ソース レタス いんげん 人参 きゃべつ 苺 ほうれん草 (コーン缶)	551
16金	ご飯 ささみの胡麻味噌漬け焼き ふかしさつま芋 ほうれん草とツナの塩昆布和え すまし汁 はるみみかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 人参きゃべつスープ はるみみかん	米 砂糖 ごま さつま芋 麴 食パン マーガリン	ささみ 味噌 ツナ缶 塩昆布 なると 牛乳	ほうれん草 葱 はるみみかん (人参 きゃべつ)	612
17土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 せんべい	鮭 若布 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 バナナ	499
19月	ご飯 さばの立田揚げ きゃべつ 切干大根油揚げ煮 かき玉味噌汁 いよかん	フォルマッジポテトNEW! 牛乳	フォルマッジポテト いよかん 若布クリームコーンスープ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 メープル風シロップ	さば 油揚げ 卵 味噌 チーズ 牛乳	生姜 きゃべつ 切干大根 人参 レタス 伊予柑 (青梗菜 コーン缶)	576
20火	ご飯 肉豆腐煮 えのきの酢の物 ミニトマト 味噌汁 苺	ガリバタ菜飯パスタ 牛乳 2歳児 ガリバタ菜飯ピラフ 人参パセリスープ	ガリバタ菜飯ピラフ 人参パセリスープ 苺	米 白滝 麴 砂糖 スパゲティ バター	豚肉 豆腐 かにかま 味噌 牛乳	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 苺 にんにく 菜めしの素 (パセリ)	506
21水	ご飯 さわらのマヨ焼き 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 マヨネーズ 砂糖 バター	さわら 味噌 ヨーグルト	人参 いんげん コーン缶 大根 しめじ みかん缶 バイン缶 桃缶 (バナナ)	440
22木	🦁ライオンさんカレー 野菜サラダ チーズ 若布スープ はるみみかん	麴の青海苔ラスクNEW! 牛乳	麴の青海苔ラスク 大根トマトスープ はるみみかん	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 麴 オリーブ油	豚肉 うずら缶 ウインナー チーズ 若布 青海苔 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ ピース缶 いんげん レタス 胡瓜 トマト はるみみかん (大根 ケチャップ パセリ)	583
24土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 麴 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 小葱 バナナ	546
26月	ご飯 蓮根ハンバーグ 人参グラッセ 粉ふき芋 なめこ汁 いよかん	玉子サンド 牛乳	玉子サンド いよかん オニオントマトパセリスープ	米 片栗粉 油 マーガリン 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	豚挽肉 牛乳 豆腐 味噌 卵	蓮根 ケチャップ ソース 人参 パセリ なめこ 葱 伊予柑 (玉ねぎ)	689
27火	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き 蒸し南瓜 マカロニハムソテー かぶのスープ バナナ	そばろおにぎり🍙 味こんぶ 麦茶	そばろご飯 玉ねぎ人参すまし汁 バナナ	米 片栗粉 オリーブ油 マカロニ 油 砂糖	かじき チーズ ハム ベーコン とり焼肉 味こんぶ	パセリ 南瓜 玉ねぎ ピーマン マッシュ缶 かぶ 人参 バナナ	598
28水	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 大根煮 ナムル漬け 味噌汁	パインパイ🥧 牛乳	パインパイ 麴入りコンソメスープ	米 ごま油 砂糖 パイシート グラニュー糖 バター (麴)	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 大根 胡瓜 もやし 人参 白菜 バイン缶 シナモン (コーン缶)	600
29木	親子丼 若布サラダ チーズ 味噌汁 苺	カレーポテト 牛乳	カレーポテト きゃべつパセリスープ 苺	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	とり肉 卵 若布 ハム チーズ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 人参 大根 にら 苺 カレー粉 (きゃべつ パセリ)	595

※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

2日…3日の節分にちなんだ献立です

7日…あおさんクッキング 焼きそば作りです

15日…世界の料理 フランス

16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

22日…絵本の中の料理
「ライオンさんカレー」よりカレーライス

