



2月献立表

2020年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	月	牛乳 菓子	ご飯 いも煮 菜の花のごま和え みかん	米、さといも、米粉、砂糖、板こんにやく、マーガリン、コーンスターチ、砂糖、粉糖	牛乳、牛肉、木綿豆腐、厚揚げ、しょうゆ、しらす干し、ごま、牛乳	みかん、青菜、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、もやし、バナナ、なばな、コーン(冷凍)	牛乳 ブラウニー	508	587
2	火	牛乳 コーンフレーク	<節分行事食> ご飯 鬼バーグ 黄にらのすまし汁 もも缶	米、パン粉、砂糖、ケチャップ、コーンフレーク	牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、大豆水煮、豚ひき肉、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、もも缶、にんじん、キャベツ、黄にら、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	<節分おやつ> 牛乳 節分豆	520	619
16	水	牛乳 コーンフレーク	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め きゅうりの酢の物 味付けのり	米、砂糖、油、コーンフレーク	牛乳、豚肉、しらす干し、赤味噌、しょうゆ、ごま、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、たまねぎ、味付けのり、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが	牛乳 ジャムサンド クラッカー	426	519
3 17	水	牛乳 菓子	ご飯 肉じゃが 青菜のしらす和え みそ汁	米、じゃがいも、糸こんにやく、餃子の皮、油、砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、しょうゆ、しらす干し、煮干し、牛乳	たまねぎ、青菜、りんご、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳 中華風アップルパイ	474	567
4 18	木	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のバーベキュー風 ポテトサラダ コンソメスープ 手作りふりかけ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、しょうゆ、しらす干し、ごま、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、コーン缶、レモン、あおのり	牛乳 チーズ 菓子	483	581
5 19	金	牛乳 菓子	ご飯 魚の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁	米、コーンフレーク、マシュマロ、砂糖、砂糖、油	牛乳、さば、味噌、大豆水煮、バター、油揚げ、煮干し、しょうゆ、牛乳	だいこん、にんじん、れんこん、葉ねぎ、しめじ、ピーマン、ひじき	牛乳 フレークスナック	545	634
6 20	土	牛乳 菓子	八宝めん バナナ	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、しょうゆ、牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 菓子	407	447
8 22	月	牛乳 一口ゼリー	ご飯 マーボー大根 ナムル 中華スープ	米、ロールパン、ケチャップ、ごま油、砂糖、片栗粉、一口ゼリー	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、ウインナー、ベーコン、味噌、しょうゆ、ごま、牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、青菜、にんじん、キャベツ、にら、黒きくらげ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 ウインナーサンド	517	616
9	火	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のから揚げ 土佐酢和え みそ汁	米、片栗粉、砂糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ、きな粉、煮干し、しょうゆ、かつお節、牛乳	たまねぎ、みずな、キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ	牛乳 牛乳もち	505	585
10 24	水	牛乳 菓子	そぼろ丼 白菜の塩昆布和え いよかん	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、脱脂粉乳、しらす干し、牛乳	はくさい、いよかん、にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり、塩こんぶ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	476	591
25	木	牛乳 菓子	五目うどん キャベツとわかめの酢の物 もも缶	干しうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、煮干し、牛乳	もも缶、菜めしふりかけ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳 青菜おにぎり	512	563
12 26	金	牛乳 菓子	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もずく入りすまし汁 もやしのごま酢和え	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、白味噌、油揚げ、しょうゆ、ごま、牛乳	もやし、にんじん、もずく、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、ピーマン	牛乳 さつまいもスティック	465	532
13 27	土	牛乳 菓子	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、バーモンドカレー(甘口)、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 菓子	490	566

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。