

2月献立表



2022年02月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ	栄養価(kcal)	
			熟と力になるもの	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	火	肉じゃが、青菜とちりめん の酢の物、豆腐みそ汁、 ご飯	米、じゃがいも、しらた き、○白玉粉、砂糖、 油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、○つぶしあん(砂糖添 加)、○絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、しょうゆ、し らす干し、いわし(煮干し)、 ○牛乳	たまねぎ、こまつな、○フ ルーツミックス、にんじん、 もやし、しめじ、ねぎ、グ リンピース(冷凍)、えのき たけ、カットわかめ	○牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○あん みつ	495	562
2 16	水	マーボー大根、ぼんさん すう、りんご、ご飯	米、はるさめ、砂糖、ご ま油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、生 揚げ、米みそ(赤色辛 みそ)、しょうゆ、ごま、 ◎牛乳、○しょうゆ	りんご、だいこん、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、もやし、にら、黒きく らげ、干しいたけ、 しょうが	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット、○小魚の甘 辛	510	571
3	木	鬼っ子ランチ、ちくわの 磯辺揚げ、コールスロー サラダ、オレンジ	米、パーモンドカレー (甘口)、小麦粉、油、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、○だ いず水煮缶詰、豚ひ き肉、牛ひき肉、ウイン ナー、干しえび、◎牛 乳	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 トマトビュレ、干しぶど う、ピーマン、あおのり、 しょうが	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○節分 豆	620	686
4	金	呉汁、ひじきの炒め煮、 梅の香ふりかけ、ご飯	米、○さつまいも、さと いも、板こんにやく、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、だ いず水煮缶詰、米みそ(甘 みそ)、油揚げ、○卵、○ バター、いわし(煮干し)、 しょうゆ、ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、 れんこん、たまねぎ、こ まつな、ごぼう、葉ね ぎ、ひじき、ピーマン	◎牛乳、◎フルー チェ、○牛乳、○ス イートポテト	474	530
5 19	土	八宝めん、焼きポテト	ゆで中華めん、じゃが いも、片栗粉、油、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも)、 ちくわ、しょうゆ、◎牛 乳	はくさい、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ、 黒きくらげ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	436	454
7 21	月	鶏肉のケチャップ煮、大 根サラダ、いよかん、ご 飯	米、○食パン、ケ チャップ、○マーガ リン・ソフトタイプ、小麦 粉、油、○グラニュー 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、し らす干し、◎牛乳	だいこん、いよかん、 たまねぎ、ピーマン、 しいたけ、きゅうり、に んじん	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○シユ ガートースト	443	512
8 22	火	鮭のちゃんちゃん焼き、 もずく入りすまし汁、じゃ こ豆、ご飯	米、○片栗粉、砂糖、 ○油、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、だ いず水煮缶詰、○おから、 白みそ、油揚げ、○ピザ用 チーズ、○ちくわ、しょうゆ、 しらす干し、いわし(煮干し)、 ◎牛乳、○しょうゆ	もずく、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、○葉 ねぎ、葉ねぎ、ピーマ ン、あおのり、◎パナ ナ	◎牛乳、◎パナ ナ、○牛乳、○うの 花チヂミ	428	499
9	水	大豆入りかき揚げ、土佐 酢和え、たぬき汁、ご飯	米、さといも、さつまい も、小麦粉、油、板こ んにやく、砂糖	○牛乳、えび(むき身)、 ○チーズ、だいず水煮缶 詰、米みそ(甘みそ)、ち くわ、いわし(煮干し)、か つお節、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 みずかけな・とうな、葉 ねぎ、ピーマン、ごぼう	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット、○チーズ	551	661
10 24	木	いも煮、菜の花のごま和 え、手作りふりかけ、ご飯	米、さといも、○小麦 粉、板こんにやく、○ 砂糖、○油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、生揚げ、○チー ズ、しょうゆ、しらす干 し、ごま、かつお節、 ◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しめじ、 ごぼう、もやし、なばな、 コーン(冷凍)、◎こまつ な、あおのり	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○若草 蒸しパン	469	517
12 26	土	ポークシチュー、ロール パン、パイン缶	ロールパン、じゃがい も、パーモントハヤシ、 ケチャップ、油、ハウス ビーフシチュー	○牛乳、豚肉(もも)、 ◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、パイン缶、 にんじん、グリーンピース (冷凍)	◎牛乳80、◎ビス ケット、○牛乳、○ ビスケット	511	573
14	月	スタミナ丼、水菜のしらす 和え、みかん	米、○小麦粉、○グラ ニュー糖	○牛乳、豚肉(ばら)、 ○バター、しらす干 し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、みかん、み ずかけな・とうな、はく さい、にんじん	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ココ アクッキー	578	652
17	木	豆腐とツナのハンバー グ、スパゲティソテー、黄 にらのすまし汁、ご飯	米、○小麦粉、スパゲ ティ、ケチャップ、○ 油、○砂糖、○コーン フレーク、油、オリーブ 油	○牛乳、木綿豆腐、ツ ナ水煮缶、ベーコン、 しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にん じん、えのきたけ、ピーマ ン、○干しぶどう、にら・黄 にら・葉、ひじき、カットわ かめ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○レー ズンスコーン	526	596
18	金	魚の塩焼き、ひじきの炒 め煮、呉汁、ご飯	米、○さつまいも、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、さば、米みそ(甘 みそ)、だいず水煮缶詰、 油揚げ、○卵、○バター、 いわし(煮干し)、しょうゆ、 ◎牛乳	だいこん、にんじん、 れんこん、こまつな、 葉ねぎ、ひじき、ピー マン	◎牛乳、◎フルー チェ、○牛乳、○ス イートポテト	506	570
25	金	みそカツ、マカロニサラ ダ、もも缶、ご飯	米、マカロニ、パン粉、 小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、 ハム、赤みそ、しょう ゆ、◎牛乳	もも缶、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、 きゅうり	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	517	571
28	月	いかのチリソース、華風 あえ、中華スープ、ご飯	米、○小麦粉、ケ チャップ、○グラ ニュー糖、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、チリ ソース(甘口)	○牛乳、いか、○バ ター、ハム、しょうゆ、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、きゅ うり、コーン(冷凍)、に ら、ねぎ、しょうが、◎り んご	◎牛乳、◎りんご、 ○牛乳、○ココア クッキー	472	572

※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。