



2 月 献 立 表

2023年02月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	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	水	大豆入りかき揚げ、土佐酢和え、オレンジ、ご飯	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、だいず水煮缶詰、えび(むき身)、いか、ちくわ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、いんげん	◎牛乳、◎ヨーグルト、○牛乳、○ビスケット	495	572
2	木	いも煮、菜の花のごま和え、手作りふりかけ、ご飯	米、○食パン、さといも、板こんにゃく、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、木綿豆腐、しらす干し、しょうゆ、ごま、干しえび、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、○いちごジャム・低糖度、にんじん、しめじ、ごぼう、もやし、なばな、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムサンド	423	487
3	金	鬼っ子ランチ、ちくわの磯辺揚げ、フレンチサラダ、パイン缶	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、黒豆、ウインナー、干しえび、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、あおのり、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○節分豆	631	692
4 18	土	八宝めん、バナナ	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	416	422
6 20	月	チンジャオロース、ナムル、りんご、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、○卵、しょうゆ、ごま、◎牛乳	りんご、だいこん、ピーマン、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○干しぶどう、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○カレンザサブレ	497	554
7 21	火	鶏肉のマーマレード焼、ひじきの炒め煮、呉汁、わかめ御飯	米、○焼ふ(車ふ)、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、○バター、しょうゆ、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、しめじ、にんじん、マーマレード・低糖度、れんこん、葉ねぎ、いんげん、ひじき、炊き込みわかめ、にんにく	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○お麴のラスク	567	639
8 22	水	鮭のちゃんちゃん焼き、もずく入りすまし汁、昆布豆、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油	○牛乳、さけ、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、○にんじん、もずく、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、ピーマン、刻みこんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○にんじん蒸しパン	565	635
9	木	みそカツ、マカロニサラダ、ブロッコリーの塩ゆで、ご飯	米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、ham、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	490	543
10 24	金	牛肉の柳川風、切り干し大根の酢の物、オレンジ、ご飯	米、○片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、卵、牛肉(肩ロース)、○おから、○ピザ用チーズ、○ちくわ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳、○しょうゆ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、しいたけ、切り干しだいこん、○たまねぎ、○にんじん、○にら	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○うの花の野菜チヂミ	444	496
13 27	月	筑前煮、水菜のしらす和え、いよかん、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、○きな粉、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	いよかん、みずかけな・とうな、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳もち	458	504
14 28	火	厚揚げとツナのハンバーグ、野菜ソテー、黄にらのすまし汁、ご飯	米、○米粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、パン粉、ケチャップ、○コーンスターチ、油	○牛乳、生揚げ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ピーマン、にら	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ブラウニー	558	628
16	木	ほうとう風煮込みうどん、菜の花のごま和え、煮豆	干しうどん、○米、板こんにゃく、○砂糖	○牛乳、かまぼこ、鶏もも肉(皮付き)、金時豆(煮豆)、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、だいこん、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、もやし、なばな、コーン(冷凍)、○こん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○昆布とじゃこのおにぎり	543	588
17	金	納豆丼、青菜の和え物、みかん	米、○白玉粉、○砂糖、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○こしあん(生)、納豆、○絹ごし豆腐、○ごま、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、もやし、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごま団子	571	620
25	土	ハヤシライス、コールスローサラダ	米、じゃがいも、パーモントハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	416	543

※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。