

2月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
02	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ほっこり煮 冬野菜のみそ汁	みかん	米、食パン、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、みそ、きな粉、白ごま	みかん、だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきだけ	☆ヨーグルト 麦茶 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 282 mg
03	味噌ラーメン ひらひらしゅうまい バナナ		ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コマ、白みそ、だいす(乾)、さつま揚げ、赤みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、にら、しょうが、にんにく	ビスケット 牛乳 福豆茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 67 mg
04	ご飯 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物 根菜の塩麹汁		米、さつまいも、三温糖	鮭、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干したいこん、れんこん、干しいたけ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.3 g カルシウム 193 mg
05	食パン のり塩チキン 白菜サラダ かんぺい	野菜たっぷりコーンスープ	食パン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	かんぺい、クリームコーン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき、あおのり	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.7 g カルシウム 252 mg
06	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え とろーりなめこ汁		米、三温糖、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、片栗粉	ヨーグルト、豚もも、木綿豆腐、みそ、白ごま、かつお節	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ブルーベリージャム、あさつき	☆人参スティック 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 169 mg
07	ツナピラフ 野菜スープ ミニゼリー		米、じゃがいも	ツナ油漬缶、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリンピース	せんべい 麦茶 クラッカー ぶどうジュース	エネルギー 416 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 7.6 g カルシウム 33 mg
09	ご飯 さばの味噌焼き 肉じゃが 白菜とえのきのすまし汁	バナナ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	牛乳、さば、豚コマ、白みそ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ、グリンピース	ウエハース 麦茶 ビスケット ☆ホットココア	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 221 mg
10	白バーステーパーティー 鬼そぼろご飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	いちご	米、ホットケーキミックス、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも、みそ、木イップクリーム、油揚げ	にんじん、いちご、ほうれんそう、れんこん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、えのきだけ、いんげん、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆カラフルホットケーキ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 230 mg
12	カレーライス スパゲティサラダ 野菜コンソメスープ		米、じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖、油	ヨーグルト、豚コマ、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、コーン缶、きゅうり	野菜バー 牛乳 ☆バナナヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 21.0 g カルシウム 125 mg
13	食パン クリスピーチキン コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	みかん	食パン、油、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏むね肉、ハム	みかん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきだけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 57 mg
14	デミハヤシライス 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ		米、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、豚コマ、白みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、ねぎ	ウエハース 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 206 mg
16	ご飯 ユーリンチー 野菜炒め わかめスープ		米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ピーマン、生わかめ	ビスケット 牛乳 ☆ショコラケーキ 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 29.6 g カルシウム 193 mg
17	こくうまナポリタン チキンごまサラダ きのこのスープ		スパゲティー、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	ヨーグルト、ベーコン、鶏ささ身、バター、すりごま	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、いちごジャム、干しいたけ	バナナ 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 119 mg
18	雑穀ご飯 カレイの煮つけ ひじきの煮物 豚汁	みかん	米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	かれい、牛乳、木綿豆腐、豚コマ、みそ、ピザ用チーズ、油揚げ、ツナ油漬缶、白ごま	みかん、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき、グリンピース	せんべい 麦茶 ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 159 mg
19	食パン ミートボール プロッコリーサラダ ジュリアンスープ	いちご	食パン、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、いちご、にんじん、だいこん、カリフラワー、コーン缶、えのきだけ	☆ふかし芋(じゃがいも) 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 224 mg



2月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
20 一 金 一	ご飯 カツ煮 よろ昆布 塩ちゃんこ汁	かんぺい	米、油、三温糖、小麦粉	豚肉(ロース)、牛乳、鶏もも、木綿豆腐、ちくわ、ベーコン	かんぺい、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、刻みこんぶ	☆ヨーグルト 麦茶 クラッカー ☆冬のミルクスープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 131 mg
21 一 土 一	ワインナーピラフ チンゲン菜のスープ みかん		米	ワインナー、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム缶	ピスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 329 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 38 mg
24 一 火 一	カレーうどん 小松菜のおかか和え バナナ		ゆでうどん、米、片栗粉	豚コマ、油揚げ、しらす干し、かつお節	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	クラッカー 牛乳 ☆しらすわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 107 mg
25 一 水 一	三色丼 きやべつのごま和え 麩入りすまし汁 いちご		米、小町麩、三温糖	鶏ひき肉、すりごま	野菜ジュース、キャベツ、コーン缶、いちご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきだけ	☆ヨーグルト 麦茶 ピスケット キヤロットジュース	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 6.5 g カルシウム 129 mg
26 一 木 一	食パン サーモンフライ ボパイサラダ ミネストローネスープ		さつまいも、食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マカロニ、三温糖	牛乳、鮭、ベーコン、ツナ水煮缶	ほうれんそう、もやし、トマトピューレ、トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ふかし芋(さつまいも) 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 247 mg
27 一 金 一	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 油揚げのみそ汁	かんぺい	米、しらたき、三温糖	乳酸菌飲料、豚コマ、焼き豆腐、みそ、油揚げ	かんぺい、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきだけ	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 126 mg
28 一 土 一	ミートソーススパゲティ きのこのスープ バナナ		スパゲティー、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、えのきだけ、干しいたけ	野菜バー 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 182 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。