

# 2月の献立

北泉保育園

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		
01 木	ご飯 さばの味噌焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	米、三温糖	さば、スキムミルク、木綿豆腐、鶏もも、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	バナナ牛乳 ☆ヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 288 mg
02 金	節分けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ぼんかん	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも肉、ツナ水煮缶	ぼんかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、あおりのり	ゴマビスケット牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 福豆茶	エネルギー 345 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.2 g カルシウム 41 mg
03 土	チキンカレー きのこのみそ汁 りんごゼリー	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	ビスケット牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.3 g カルシウム 64 mg
05 月	ご飯 鮭の照り焼き ほっこり煮 白菜のみそ汁	米、油、三温糖	牛乳、鮭、厚揚げ、みそ、油揚げ	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ	☆スティック芋牛乳 ☆ショコラケーキ牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 270 mg
06 火	食パン チキンチャップ ジャーマンポテト イタリアンスープ	じゃがいも、食パン、片栗粉、油、三温糖	鶏むね肉、ベーコン	野菜ジュース、キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 390 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 57 mg
07 水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、食パン、三温糖、油、しらたき	牛乳、焼き豆腐、豚コマ、みそ、きな粉	みかん、はくさい、だいこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ	せんべい麦茶 ☆食パンかりんとう(きなこ味) 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 227 mg
08 木	焼きそば もやしの中華風和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁	蒸し焼きそばめん(卵なし)、米、三温糖、油、ごま油	豚コマ、みそ、かつお節、白ごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、生わかめ	ビスケット牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 79 mg
09 金	ご飯 鶏の唐揚げ 和風コーンサラダ とろーりなめこ汁	米、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、みそ、ハム、白ごま	バナナ、にんじん、もやし、だいこん、キャベツ、なめこ、コーン缶、きゅうり、あさつき、しょうが	野菜バー牛乳 ☆ブルーチェ 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 107 mg
10 土	ミートソーススパゲティ 野菜コンソメスープ バナナ	スパゲティ、三温糖	豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、コーン缶	クラッカー キャロットジュース ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 7.1 g カルシウム 39 mg
13 火	ご飯 さばの生姜焼き 筑前煮 もやしのみそ汁	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、みそ、油揚げ	ぼんかん、にんじん、もやし、バナナ、れんこん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	チーズ麦茶 ☆マーブルバナナケーキ牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.7 g カルシウム 214 mg
14 水	食パン ささみのごま揚げ ポパイサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖	鶏ささ身、カルピス、ツナ水煮缶、黒ごま	バナナ、クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、あさつき	ゴマビスケット キャロットジュース せんべい ☆ホットカルピス	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.3 g カルシウム 76 mg
15 木	きのこカレー 和風マカロニサラダ 冬野菜のみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、みそ、油揚げ、ハム、するめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、えのきたけ、ねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ビスケット牛乳 ☆バナナヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 138 mg

# 2月の献立

北泉保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
16 — 金 —	味噌ラーメン 米つき団子 いちご	ゆで中華めん、さつまいも、もち米、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚コマ、白みそ、さつま揚げ、赤みそ、黒ごま	いちご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら	せんべい 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 533 kca たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 214 mg
17 — 土 —	きのこの炊き込みご飯 もやしのみそ汁 ぼんかん	米	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	りんご果汁、ぼんかん、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、しめじ、ごぼう、干しいたけ	クラッカー ビスケット	エネルギー 378 kca たんぱく質 11.2 g 脂 質 6.5 g カルシウム 108 mg
19 — 月 —	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き あったか白菜の煮物 さつまいものみそ汁	バナナ 米、さつまいも、三温糖	鶏もも肉、乳酸ドリンク、厚揚げ、みそ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	☆人参スティック 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 478 kca たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 114 mg
20 — 火 —	🍷パースデーメニュー 三色丼 カレー肉じゃが 根菜の塩麹汁	米、じゃがいも、さつまいも、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、豆乳、白みそ	にんじん、ぼんかん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、いんげん、れんこん、干しいたけ	ビスケット 牛乳 ☆ペンタ君 ドーナツ🍩 牛乳	エネルギー 588 kca たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 198 mg
21 — 水 —	食パン タラフライ チキンごまサラダ ジュリアンスープ	いちご 食パン、三温糖、片栗粉、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	たら、牛乳、鶏ささ身、きな粉、ベーコン、すりごま	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、えのきたけ	☆いちごジャム ヨーグルト 麦茶 ☆ミルクくずもち 牛乳	エネルギー 380 kca たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 118 mg
22 — 木 —	こくまナポリタン コールスローサラダ きのこのスープ	米、スパゲティー、マヨネーズ	ベーコン、ハム、バター、かつお節、白ごま	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	りんご 牛乳 ☆そぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 470 kca たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 63 mg
24 — 土 —	🍌パンランチ 以上児：白身魚フライサンド・ジャムコッペ 未満児：ジャムコッペ・クリームコッペ バナナ 牛乳	白身魚フライサンド、コッペパン(いちごジャム)	牛乳	野菜ジュース、バナナ	せんべい 麦茶 ゴマビスケット キャロットジュース	エネルギー 522 kca たんぱく質 13.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 224 mg
26 — 月 —	雑穀ご飯 カレーの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 豚汁	ぼんかん 米、小麦粉、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび、あわ	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも、豚コマ、バター、みそ、白ごま	ぼんかん、かぼちゃ、にんじん、だいこん、りんご、しめじ、ねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	☆スティック芋(じゃがいも) 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 571 kca たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 242 mg
27 — 火 —	食パン 噛むかむハンバーグ ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー	バナナ 食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、パン粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛乳、ハム	もも缶、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、れんこん、カリフラワー、しめじ、ごぼう、コーン缶	ビスケット 牛乳 ☆ピーチヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 531 kca たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 141 mg
28 — 水 —	チキンレバーカレー さっぱり和え 大根のみそ汁 いちご	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	鶏もも【小間】、豚しほ、みそ、スキムミルク	ぶどう果汁、にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、いちご、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	せんべい 麦茶 ビスケット ぶどうジュース	エネルギー 515 kca たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 165 mg
29 — 木 —	ご飯 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	米、小麦粉、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚コマ、さつま揚げ、白ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、しめじ、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ふんわり手作りパン 牛乳	エネルギー 453 kca たんぱく質 13.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 201 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  
今月からマヨネーズがノンエッグマヨネーズに変更になります