

# 2月の献立

| 日/曜       | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |                                |   | 10時おやつ<br>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<br>(土) | チキンカレー<br>チンゲン菜のスープ<br>ミニゼリー                 | 米、じゃがいも、油                               | 鶏もも、スキムミルク                     | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ  | ビスケット牛乳<br>せんべい<br>麦茶                  | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 8.0 g<br>カルシウム 52 mg    |
| 03<br>(月) | ご飯<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>あったか白菜の煮物<br>貝だくさんみそ汁   | 米、三温糖、片栗粉                               | 鶏ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、みそ、白ごま           | はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ                             | ☆ヨーグルト麦茶<br>せんべい<br>☆福豆茶               | エネルギー 374 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 8.3 g<br>カルシウム 119 mg  |
| 04<br>(火) | こくうまなポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>冬野菜のスープ<br>みかん     | スバゲティー、マヨネーズ(ノンエッグ)                     | 牛乳、ベーコン、ハム、バター                 | みかん、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、カリフラワー、ピーマン、だいこん、しめじ、コーン缶、えのきたけ | クラッカー牛乳<br>ビスケット<br>牛乳                 | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 18.1 g<br>カルシウム 240 mg |
| 05<br>(水) | ご飯<br>鶏むね肉の万能タレ焼き<br>野菜炒め<br>豆腐とわかめのみそ汁      | バナナ<br>米、片栗粉、三温糖、ごま油                    | 鶏むね肉、木綿豆腐、白みそ                  | オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、生わかめ                           | ビスケット牛乳<br>クラッカー<br>オレンジジュース           | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 7.8 g<br>カルシウム 88 mg   |
| 06<br>(木) | 食パン<br>タラのカレームニエル<br>白菜サラダ<br>ミネストローネスープ     | 食パン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖                     | ヨーグルト、たら、牛乳、ベーコン、ハム、スキムミルク     | もも缶(黄桃)、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト                 | ウエハース牛乳<br>☆ピーチヨーグルト<br>おからかりんとう<br>麦茶 | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 135 mg |
| 07<br>(金) | 🍷パステルパーティー いちご<br>鬼そぼろご飯<br>切干大根の煮物<br>けんちん汁 | 米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、三温糖               | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、さつま揚げ、バター、油揚げ | いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干ししいたけ                              | チーズ麦茶<br>☆スペシャルホットケーキ牛乳                | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 15.0 g<br>カルシウム 241 mg |
| 08<br>(土) | ウイナーピラフ<br>野菜スープ<br>バナナ                      | 米                                       | ウイナー、バター                       | 野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム缶、コーン缶                  | せんべい麦茶<br>クラッカー<br>キャロットジュース           | エネルギー 389 kcal<br>たんぱく質 8.7 g<br>脂質 9.7 g<br>カルシウム 47 mg    |
| 10<br>(月) | ご飯<br>ユーリンチー<br>さっぱり和え<br>中華風みそスープ           | バナナ<br>米、油、片栗粉、三温糖、ごま油                  | 鶏もも肉、みそ                        | 野菜ジュース、バナナ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干ししいたけ               | 野菜バー牛乳<br>ビスケット<br>キャロットジュース           | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 17.4 g<br>カルシウム 132 mg |
| 12<br>(水) | ご飯<br>鮭のもみじ焼き<br>ひじきの煮物<br>豚汁                | ぼんかん<br>米、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖              | 牛乳、鮭、木綿豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ、白みそ       | ぼんかん、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき、グリーンピース                     | せんべい麦茶<br>クラッカー<br>☆ホットココア             | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 19.1 g<br>カルシウム 229 mg |
| 13<br>(木) | 食パン<br>ミートボール<br>マカロニサラダ<br>ホワイトシチュー         | 食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、ハム                     | たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり   | ビスケット牛乳<br>☆ブルーチエ<br>芋けんぴ<br>麦茶        | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 21.6 g<br>カルシウム 108 mg |
| 14<br>(金) | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>大根のみそ汁<br>いちご         | 米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油                  | 乳酸菌飲料、豚コマ、みそ、ハム、スキムミルク         | たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、いちご、ねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干ししいたけ                  | ☆人参スティック牛乳<br>せんべい<br>乳酸ドリンク           | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 12.3 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 98 mg  |
| 15<br>(土) | ツナピラフ<br>きのこのスープ<br>いちご                      | 米                                       | 牛乳、ツナ油漬缶、バター                   | いちご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干ししいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース       | せんべい麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                  | エネルギー 372 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 11.1 g<br>カルシウム 206 mg |
| 17<br>(月) | 雑穀ご飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>切干大根の煮物<br>豆腐のすまし汁        | りんご<br>米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒) | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、白ごま      | りんご、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、あさつき、干ししいたけ                           | チーズ麦茶<br>野菜バー<br>牛乳                    | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 18.6 g<br>カルシウム 267 mg |
| 18<br>(火) | ちゃんぽんラーメン<br>ひらひらしゅうまい<br>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、さつま揚げ、バター             | バナナ、ミックスベジタブル、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、しょうが                  | ビスケット牛乳<br>☆カレーチャーハンおにぎり<br>麦茶         | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 13.5 g<br>カルシウム 58 mg  |
| 19<br>(水) | ご飯<br>カツ煮<br>小松菜の煮浸し<br>とろーりなめこ汁             | 米、油、小麦粉、三温糖                             | 牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、油揚げ、みそ         | こまつな、にんじん、だいこん、なめこ、あさつき   | クラッカー キャロットジュース<br>ビスケット<br>牛乳         | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 20.9 g<br>カルシウム 299 mg |



| 日<br>曜            | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                           |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                      | 栄養価   |
|-------------------|---|-------------------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|
|                   |   | 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                                  |                                      |   |
| 20<br>-<br>木<br>- | 食パン<br>クリスマスチキン<br>ジャーマンポテト<br>野菜コンソメスープ      | じゃがいも、食パン、油、小麦粉、三温糖                 | 鶏むね肉、ヨーグルト、ベーコン           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、グリーンピース          | ウエハース牛乳<br>☆いちごジャムヨーグルト<br>するめ<br>麦茶 | エネルギー 395 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 14.7 g<br>カルシウム 88 mg  |
| 21<br>-<br>金<br>- | ご飯<br>さばの生姜焼き<br>ほっこり煮<br>さつまいものみそ汁           | 米、さつまいも、三温糖                         | 牛乳、さば、厚揚げ、みそ、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶 | ぼんかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ                     | せんべい麦茶<br>☆ツナチーズ蒸しパン<br>牛乳           | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 19.7 g<br>カルシウム 280 mg |
| 22<br>-<br>土<br>- | ミートソーススパゲティ<br>野菜コンソメスープ<br>バナナ               | スパゲティ、三温糖                           | 牛乳、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             | せんべい麦茶<br>クラッカー<br>牛乳                | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 180 mg |
| 25<br>-<br>火<br>- | けんちんうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>りんご                    | ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油                  | ちくわ、鶏もも、白ごま               | りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり                   | ☆ふかし芋(じゃがいも)牛乳<br>☆わかめおにぎり<br>麦茶     | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 7.2 g<br>カルシウム 48 mg   |
| 26<br>-<br>水<br>- | ご飯<br>和風ミートローフ(卵なし)<br>和風マカロニサラダ<br>じゃがいものみそ汁 | 米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉、油 | 豚ひき肉、みそ、ハム、牛乳             | たまねぎ、いちご、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、ひじき         | ビスケット牛乳<br>せんべい<br>麦茶                | エネルギー 428 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 45 mg  |
| 27<br>-<br>木<br>- | 食パン<br>タラフライ<br>フレンチサラダ<br>野菜たっぷりコーンスープ       | さつまいも、食パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、三温糖       | 牛乳、たら、ハム、ツナ油漬缶            | クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき      | チーズ麦茶<br>☆ふかし芋(さつまいも)<br>牛乳          | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 201 mg |
| 28<br>-<br>金<br>- | 根菜入りキーマカレー<br>スパゲティサラダ<br>ジュリアンスープ<br>バナナ     | 米、ポップコーン、スパゲティ、マヨネーズ(ノンエッグ)、油       | 牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、ベーコン  | バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ごぼう | 野菜バー牛乳<br>☆ポップコーン<br>牛乳              | エネルギー 627 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 26.1 g<br>カルシウム 173 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  
 ※りんごの日はつくし・どんぐり(0・1歳児)はバナナになります