

【2月の目標】

後片付けもしつかりしましょう

1日(金)
豆まき



8日(金)

お弁当の日

愛情弁当お願

い致します。フ

ルーツは、園で

出しますので、

おかずの中に

は入れないで

下さい。



13日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



20日(水)

保育参観

(5歳児)



28日(木)

お別れ会

クッキン

カレーライス作り

(5歳児)

ごはんは

いりません。

ひまわり組さん

はエブロン、三

角巾を忘れな

いようにして下

さい。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる					
1	金	せんべい 牛乳	焼き魚 大豆入りひじき煮 大根のみそ汁	醤油 みりん だし汁 味噌	甘藷紅鮭 ひじき 油揚げ 大豆 かまぼこ	米	人参 キヤベツ ピーマン 人参 玉葱 大根	ごはん	鬼ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 562cal 26.0g 18.6g 1.8g 2.0g	未満児	373cal 22.4g 16.0g 2.0g
2	土	ビスケット お茶	ドライカレー 牛乳 バナナ	カレー粉 ケチャップ	合いびき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく バナナ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 690cal 14.8g 16.0g 0.6g 0.6g	未満児	584cal 13.4g 16.5g 2.0g
4	月	クッキー 牛乳	コーンシチュー みかん	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース コーン	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 609cal 16.7g 14.8g 0.6g 0.5g	未満児	389cal 11.2g 10.0g 2.3g
5	火	せんべい 牛乳	かじきのカレー揚げ ひじきの和風サラダ キャベツの味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵 ひじき	米 片栗粉 油 春雨	人参 玉葱 大根 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おかからマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 618cal 24.9g 22.3g 2.1g 1.7g	未満児	447cal 20.1g 20.1g 2.5g
6	水	ビスケット 牛乳	五目入り卵焼き すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	クッキー ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 463cal 14.3g 13.8g 2.0g 2.3g	未満児	291cal 9.8g 11.7g 2.3g
7	木	クッキー 牛乳	鯛のカラフルマヨネーズ焼き 野菜サラダ コンソメスープ	マヨネーズ 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	鯛 かにかまぼこ	米	赤、黄、ピーマン 人参 キヤベツ きゅうり 人参 玉葱 大根	ごはん	ツナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 649cal 26.2g 27.3g 2.1g 2.5g	未満児	468cal 22.6g 24.9g 2.1g
8	金	せんべい 牛乳	じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁 味噌	じゃが芋	米 じゃが芋	人参 みかん	ごはん	アップルパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 373cal 13.5g 18.4g 1.2g 1.2g	未満児	314cal 11.0g 15.5g 1.2g
9	土	ビスケット お茶	肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 629cal 21.3g 17.4g 2.3g 2.5g	未満児	454cal 17.1g 14.2g 2.5g
12	火	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 キヤベツ ピーマン 人参 玉葱 大根	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 585cal 21.7g 25.1g 2.3g 2.6g	未満児	381cal 17.3g 20.6g 2.6g
13	水	せんべい 牛乳	豚肉のご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	醤油 みりん 塩 ケチャップ 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	豚バラ肉 鶏もも肉	米	人参 小松菜 生姜 人参 トマト ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 オレンジ	豚肉の ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 705cal 26.0g 35.9g 1.6g 1.6g	未満児	675cal 24.1g 33.7g 2.0g
14	木	ビスケット 牛乳	豆腐揚げ ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁	醤油 塩 だし汁 味噌	豆腐 ひじき 鶏ひき肉 かまぼこ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 人参 ほうれん草 人参	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 556cal 24.0g 21.7g 1.6g 1.6g	未満児	381cal 20.6g 19.4g 2.0g
15	金	クッキー 牛乳	かじきのケチャップチーズ焼き 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁	塩 ケチャップ 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき かまぼこ 油揚げ わかめ	米 チーズ	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	焼きドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 576cal 19.6g 16.9g 1.8g 1.8g	未満児	402cal 16.8g 14.3g 2.0g
16	土	せんべい お茶	ひき肉と豆腐の煮物 玉葱の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 617cal 19.7g 17.5g 1.8g 1.8g	未満児	411cal 14.8g 14.1g 2.0g
18	月	ビスケット 牛乳	シュウマイ キャベツのごま和え 葱の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ	米 白すりごま 葱	人参 キヤベツ 人参 玉葱 人参	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 517cal 15.6g 9.8g 1.6g 1.7g	未満児	320cal 10.4g 6.2g 1.7g
19	火	クッキー 牛乳	かじきの照り焼き 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 人参	ごはん	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 506cal 24.0g 15.1g 2.1g 1.7g	未満児	314cal 21.1g 11.3g 1.5g
20	水	せんべい 牛乳	鶏もも肉のレモン和え 白菜のマヨサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 マヨネーズ 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 シーチキン 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	人参 白菜 人参 葱 人参	ごはん	チーズケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 682cal 28.1g 28.1g 2.1g 2.3g	未満児	517cal 24.6g 26.6g 1.7g
21	木	ビスケット 牛乳	切り干し大根入り卵焼き カレー風味サラダ 玉葱の味噌汁	だし汁 塩 醤油 酢 砂糖 カレー粉 だし汁 味噌	卵	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 キヤベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 469cal 12.2g 12.6g 0.8g 0.8g	未満児	241cal 6.9g 7.3g 1.3g
22	金	クッキー 牛乳	鱈のフライ ブロッコリーのおか和え 大根の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	鱈 卵 かつお節	米 パン粉 油	人参 ブロッコリー 人参 大根 人参	ごはん	オレンジカッパケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 662cal 26.5g 29.8g 1.7g 1.7g	未満児	476cal 15.9g 20.0g 1.7g
23	土	せんべい お茶	麻婆豆腐 じゃが芋の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 人参 人参	ごはん	ウインナーパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 643cal 20.2g 24.7g 1.3g 1.3g	未満児	464cal 15.9g 22.9g 1.3g
25	月	ビスケット 牛乳	ユーリンチー 春雨サラダ 玉葱の味噌汁	醤油 酢 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 片栗粉 春雨	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	人参クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 557cal 20.8g 24.7g 1.6g 1.7g	未満児	387cal 16.6g 22.9g 1.7g
26	火	クッキー 牛乳	和風ハンバーグ キャベツのお浸し 葱の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 卵 かまぼこ	米 パン粉	玉葱 人参 キヤベツ 人参 玉葱	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 649cal 20.6g 31.2g 1.4g 1.5g	未満児	440cal 16.2g 28.2g 1.5g
27	水	せんべい 牛乳	ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	だし汁 塩 マヨネーズ だし汁 味噌	卵 シーチキン	米 マカロニ	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 491cal 14.4g 31.2g 1.4g 1.5g	未満児	290cal 9.7g 5.6g 1.5g
28	木	ビスケット 牛乳	シーフードカレー 福神漬け フルーツポンチ	カレールー 砂糖	豚バラ肉 エビ イカ	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース みかん 玉葱 玉葱 バナナ イチゴ キウイ オレンジ	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 617cal 21.6g 17.7g 1.8g 2.0g	未満児	589cal 20.1g 15.1g 2.0g