2月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【2月の目標】
後片付けも
しっかり
しましょう

1日（月）
豆まき

4日（木）
クッキング
（3,4,5歳児）
豚汁作り
たんぽぽ、ゆり
ひまわり組さん
は、**エプロン**
三角巾、マスク
忘れないように
して下さい。

9日（火）
誕生会
ごはんは
いりません。

10日（水）
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。

26日（金）
お別れ会
クッキング（5歳児）
ごはんは
いりません。
ひまわり組さん
は、**エプロン**
三角巾、マスク
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 赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	月	クッキー 牛乳 豆まき	しろみざかなのたまねぎソース カレーやさいサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 酢 砂糖 カレー粉 油 塩 だし汁 味噌	カレイ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 葱	ごはん	ココアむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	687cal 21.9g 28.4g 2.6g	477cal 16.9g 24.8g 2.6g
2	火	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ みかん	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん	おにプリン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	715cal 23.7g 30.9g 1.8g	500cal 18.9g 27.1g 2.1g
3	水	せんべい 牛乳	みそやきにく はるさめサラダ だいこんのみそしる りんご	味噌 醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 わかめ	米 春雨	人参 人参 きゅうり コーン 人参 大根 りんご	ごはん	チーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 25.5g 21.7g 1.6g	429cal 21.2g 19.3g 1.5g
4	木	クッキー 牛乳 クッキング	さいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ とんじる	醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 かつお節 かまぼこ 豚バラ肉 豆腐	米 糸コン	人参 ほうれん草 人参 大根 ごぼう 葱 白菜 しめじ	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 29.0g 20.9g 2.8g	432cal 24.4g 16.0g 2.9g
5	金	せんべい 牛乳	エビいりとうふつくね ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる りんご	醤油 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	豆腐 エビ 鶏ひき肉 かにかまぼこ ひじき	米 白すりごま じゃが芋	人参 きゅうり 人参 りんご	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 19.9g 17.0g 1.3g	388cal 15.1g 13.9g 1.3g
6	土	クッキー お茶	あつあげとひきにくのにもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう みかん	砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米	生姜 人参 玉葱 みかん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	552cal 18.9g 18.6g 1.4g	392cal 17.5g 17.2g 1.4g
8	月	ビスケット 牛乳	かじきのソテー やさいサラダ じゃがいものみそしる	醤油 みりん 酢 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 25.5g 21.3g 3.4g	491cal 21.9g 19.0g 3.6g
9	火	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ かぼちゃいりハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ いちご	コンソメ ソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 豚ひき肉 卵	米 パン粉 マカロニ	人参 玉葱 パセリ コーン かぼちゃ 人参 きゅうり 人参 玉葱 いちご	ピラフ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	712cal 19.6g 29.0g 3.6g	704cal 18.0g 27.8g 4.2g
10	水	ビスケット 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる オレンジ	だし汁 味噌			人参 玉葱 オレンジ	ごはん	りんごゼリー せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	350cal 8.5g 7.2g 0.7g	287cal 5.4g 3.5g 0.6g
12	金	せんべい 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのにもの ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米 麩	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ココアフィナンシェ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	524cal 19.7g 13.2g 1.5g	305cal 15.0g 9.9g 1.5g
13	土	クッキー お茶	にくどうふ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 人参 玉葱 みかん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	379cal 13.7g 10.2g 1.3g	200cal 11.8g 7.8g 1.4g
15	月	せんべい 牛乳	はんぺんコロッケ ひじきのサラダ たまねぎのみそしる	マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	はんぺん	米 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	アップルケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	687cal 21.9g 25.4g 2.1g	504cal 17.6g 22.7g 2.1g
16	火	クッキー 牛乳	たらのマヨチーズやき ブロッコリーのサラダ はくさいのみそしる りんご	ソース 醤油 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鱈 チーズ わかめ	米	人参 ブロッコリー コーン 人参 白菜 りんご	ごはん	とうふいりバナナケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 27.4g 20.4g 1.8g	416cal 24.0g 18.1g 1.8g
17	水	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき キャベツのツナマヨサラダ じゃがいものスープ	ケチャップ コンソメ マヨネーズ 砂糖 酢 コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 人参	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	646cal 20.0g 29.7g 1.7g	426cal 15.2g 25.3g 1.7g
18	木	ビスケット 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	ケチャップ カレー粉	豚ひき肉	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	687cal 16.7g 12.2g 0.6g	645cal 13.9g 8.4g 0.5g
19	金	せんべい 牛乳	ポテトミートローフ ほうれんそうのサラダ とうふのみそしる みかん	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 玉葱 みかん	ごはん	いちごミルクむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	617cal 23.1g 21.1g 1.4g	394cal 18.6g 15.7g 1.4g
20	土	クッキー お茶	ミートソースごはん コンソメスープ ぎゅうにゅう バナナ	ケチャップ コンソメ ソース コンソメ	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	383cal 9.8g 8.6g 1.3g	209cal 7.6g 6.3g 1.7g
22	月	せんべい 牛乳	さけのサクサクソテー みそドレサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 醤油 酢 味噌 だし汁 味噌	鮭 卵	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	人参 キャベツ きゅうり 人参	ごはん	やきドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 21.8g 12.0g 1.3g	355cal 17.8g 8.9g 1.3g
24	水	クッキー 牛乳	わかめいりたまごやき ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそしる りんご	だし汁 砂糖 醤油 だし汁 味噌	わかめ 卵	米 白すりごま	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根 りんご	ごはん	パームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 19.6g 17.8g 1.2g	355cal 14.1g 14.4g 1.1g
25	木	せんべい 牛乳	ギョウザ もやしのサラダ たまごスープ	砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ 卵	米	人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	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	538cal 15.3g 15.2g 2.1g	488cal 12.6g 12.1g 2.5g
26	金	ビスケット 牛乳 お別れ会	シーフードカレー ふくじんづけ フルーツポンチ カルピス	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 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ イチゴ キウイ オレンジ	ごはん	ミニロールケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 15.5g 13.5g 1.6g	451cal 12.7g 7.4g 1.7g
27	土	クッキー お茶	マーボーどうふ わかめスープ ぎゅうにゅう みかん	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豆腐 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 玉葱 みかん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	485cal 14.9g 16.4g 1.4g	320cal 13.2g 14.4g 1.5g