



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

3日(木)

豆まき

9日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。

10日(木)

お弁当の日

愛情弁当お願い

致します。フルー

ツは、園でしま

すので、おかずの

中に入れない

下さい。

25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			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 火	クッキー 牛乳	オムレツ ほうれんそうサラダ コンソメスープ オレンジ	塩 コショウ ケチャップ 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	カレーマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	587cal 20.5g 27.1g 2.6g	398cal 15.9g 23.4g 2.6g
2 水	ビスケット 牛乳	とうふのあげだんご きやべつのおかかあえ じゃがいものみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ かつお節	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 キャベツ 人参	ごはん	プリン せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	609cal 24.3g 19.7g 1.8g	387cal 19.7g 13.5g 1.9g
3 木	せんべい 牛乳 豆まき	ボークビーンズ ツナとブロッコリーのマヨあえ だいこんのみそしる みかん	ケチャップ 砂糖 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	大豆 肩ロース ツナ わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト グリンピース 人参 ブロッコリー 人参 大根 みかん	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	607cal 19.4g 19.7g 1.5g	385cal 13.3g 16.3g 1.3g
4 金	クッキー 牛乳	たらのおまずあえ ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	鰯 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 29.5g 20.0g 1.9g	348cal 19.1g 14.5g 2.0g
5 土	せんべい お茶	ローストチキン ブリッコーリ-サラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう みかん	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	444cal 15.4g 15.0g 2.0g	246cal 11.2g 13.1g 2.3g
7 月	クッキー 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	コンソメ ケチャップ	豚ひき肉	米	にんにく 生姜 人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	豆乳ココアブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	661cal 17.8g 17.7g 0.5g	457cal 12.8g 11.7g 0.3g
8 火	ビスケット 牛乳	ツナいりたまごやき マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ツナ 卵	米 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 20.3g 30.4g 1.8g	452cal 15.7g 27.1g 2.2g
9 水	せんべい 牛乳 誕生会	こんぶごはん まつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ 豚汁 いちご たまねぎのみそしる オレンジ	醤油 みりん 味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌	刻み昆布 鶏ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 かつお節 かまぼこ 糸コン 豚ばら肉 豆腐	米 白ごま パン粉	人参 玉葱 葱 人参 ブロッコリー 人参 大根 ごぼう 葱 いちご 人参 玉葱	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	628cal 30.0g 22.7g 2.5g	704cal 18.0g 27.8g 2.6g
10 木	ビスケット 牛乳 お弁当の日	ハヤシライス ぎゅうにゅう バナナ	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	リングドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	290cal 6.5g 10.9g 0.6g	242cal 3.5g 7.6g 0.5g
12 土	せんべい お茶	かじきのかわりあげ ひじきのわふうサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	かじき 卵 ひじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 白すりごま	にんにく 人参 きゅうり コーン	ごはん	ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	790cal 28.9g 23.5g 2.4g	524cal 23.0g 24.2g 2.4g
15 火	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき きやべつに じゃがいものみそしる りんご	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ ビーマン 人参 りんご	ごはん	ほうれん草ケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 23.2g 24.8g 2.1g	377cal 18.8g 20.4g 2.1g
16 水	クッキー 牛乳	とりにくのすぶたふう みそドレサラダ たまねぎのみそしる	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 醤油 砂糖 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米 片栗粉 油	人参 玉葱 ビーマン 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 20.2g 18.7g 2.0g	410cal 14.8g 15.7g 1.9g
17 木	せんべい 牛乳	さいきょうやき ブロッコリーのごまあえ とうふのみそしる	マヨネーズ 味噌 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	カレー 豆腐	米 白すりごま	人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	ソフトビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 26.0g 20.1g 1.7g	318cal 21.8g 14.1g 1.7g
18 金	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 19.3g 25.5g 2.1g	401cal 14.5g 20.6g 2.5g
19 土	せんべい お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう オレンジ	カレールー 鶏がら だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	398cal 12.2g 13.0g 1.9g	168cal 6.0g 8.8g 2.1g
21 月	クッキー 牛乳	たらたろソースがけ やさしいサラダ じゃがいものみそしる りんご	マヨネーズ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鰯 卵	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ 人参 りんご	ごはん	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	802cal 25.8g 26.1g 1.3g	498cal 20.1g 25.4g 1.3g
22 火	せんべい 牛乳	ギョウザ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ	米	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 15.0g 10.1g 1.6g	347cal 9.2g 6.3g 1.6g
24 木	クッキー 牛乳	あましおべにさけ きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	やきドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 21.2g 17.7g 1.2g	333cal 16.8g 12.0g 1.3g
25 金	せんべい 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 桃缶 みかん缶 バイロ缶 バナナ イチゴ	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	650cal 17.8g 13.1g 1.7g	488cal 12.6g 12.1g 1.8g
26 土	クッキー お茶	あつあげとひきにくのもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 バナナ	ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	503cal 16.5g 15.6g 1.3g	278cal 11.2g 9.6g 1.2g
28 月	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき もやしに じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	わかめ 卵 かまぼこ 油揚げ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 もやし ビーマン 人参	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	598cal 22.0g 23.3g 1.5g	375cal 17.1g 17.5g 1.6g