



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



3日(金)
豆まき



10日(金)
お弁当の日

愛情弁当お願い
致します。フルー
ツは、園でしま
すので、おかず
の中には入れな
いで下さい。



15日(水)
誕生会

ごはんは
いりません。



28日(火)
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	水	クッキー 牛乳	とうふとツナのあげだんご ブロッコリーサラダ じゃがいものみそしる りんご	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 粉チーズ	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 りんご	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 27.4g 24.2g 1.8g	485cal 23.6g 20.1g 1.6g
2	木	ビスケット 牛乳	ポテトオムレツ ひじきのマヨサラダ はくさいスープ みかん	コンソメ ケチャップ マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 ベーコン ひじき	米 じゃが芋 白すりごま	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり コーン 人参 白菜 玉葱 みかん	ごはん	りんごヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 19.5g 29.0g 2.0g	375cal 14.7g 24.5g 2.4g
3	金	せんべい 牛乳 豆まき	やきざかな きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米	人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱	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	529cal 22.2g 12.2g 1.4g	316cal 17.4g 8.5g 1.4g
4	土	クッキー お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 ソース ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	507cal 12.7g 10.0g 0.4g	406cal 11.2g 10.4g 0.4g
6	月	せんべい 牛乳	さかなのみそマヨネーズ ひじきサラダ じゃがいものみそしる	味噌 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	鮭 ひじき 油揚げ	米 春雨 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	きつまいもスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	646cal 27.6g 26.7g 1.6g	447cal 22.4g 24.2g 1.4g
7	火	ビスケット 牛乳	やきメンチカツ ほうれんそうのサラダ だいこんのみそしる みかん	ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 ひじき 卵	米 パン粉 油 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 みかん	ごはん	ミニクリームパン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	635cal 20.4g 19.9g 1.3g	408cal 15.1g 14.1g 1.2g
8	水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	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 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 りんご	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 20.1g 32.7g 1.8g	463cal 15.4g 32.6g 2.1g
9	木	クッキー 牛乳	たらのマヨケチャップ もやしサラダ とうふのみそしる	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	鰹 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 26.8g 27.6g 1.5g	474cal 23.3g 26.1g 1.5g
10	金	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ			米	みかん	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	283cal 7.6g 5.6g 0.3g	224cal 4.4g 1.8g 0.2g
13	月	クッキー 牛乳	ごもくたまごやき すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 ビーマン	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	595cal 23.2g 25.4g 2.3g	423cal 19.3g 22.3g 2.3g
14	火	ビスケット 牛乳	ハヤシライス みかん おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 みかん	ごはん	ヨーグルト 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	525cal 17.4g 10.3g 1.6g	302cal 11.6g 6.5g 1.5g
15	水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ ポテトミートローフ ツナサラダ コンソメスープ イチゴ	コンソメ バター ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 じゃが芋 パン粉	人参 ビーマン コーン 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 イチゴ	ピラフ	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	656cal 19.8g 21.8g 3.6g	606cal 17.3g 19.7g 4.1g
16	木	クッキー 牛乳	さいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ はくさいのみそしる	味噌 マヨネーズ 味噌 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節 わかめ	米	人参 ほうれん草 人参 白菜 人参	ごはん	きつまいもとりんごの クリームチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	517cal 25.3g 20.7g 2.3g	351cal 21.3g 18.3g 2.4g
17	金	せんべい 牛乳	トマトカレー みかん おちゃ	カレールー	鶏もも肉	米	玉葱 にんにく トマト みかん	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	550cal 17.3g 14.4g 0.9g	326cal 11.3g 10.6g 0.7g
18	土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	みりん 醤油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	484cal 14.8g 16.2g 1.0g	327cal 13.1g 14.2g 1.1g
20	月	せんべい 牛乳	サクサクソテー コールスロー じゃがいものみそしる	ケチャップソース バター 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	鮭 卵 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 27.3g 27.8g 1.1g	476cal 23.2g 26.1g 1.0g
21	火	クッキー 牛乳	とうふのごもくあげ ほうれんそうのなめたけあえ たまねぎのみそしる りんご	醤油 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 ひじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱 りんご	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	522cal 17.1g 11.6g 1.4g	339cal 12.2g 8.2g 1.4g
22	水	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ブロッコリーのマヨサラダ キャベツのスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米	玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 人参 キャベツ 玉葱	ごはん	かぼちゃブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 20.2g 26.7g 1.9g	408cal 15.4g 24.9g 2.2g
24	金	クッキー 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	470cal 17.0g 8.8g 1.5g	282cal 11.7g 5.0g 1.4g
25	土	ビスケット お茶	おやこに バナナ ぎゅうにゅう	みりん 醤油	卵 鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	460cal 15.3g 14.5g 1.1g	302cal 13.8g 12.8g 1.2g
27	月	クッキー 牛乳	さかなのあまずあえ かぼちゃに じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 酢 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき 油揚げ	米 片栗粉 油 じゃが芋	かぼちゃ 人参	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 19.1g 13.3g 2.7g	342cal 14.4g 7.9g 2.6g
28	火	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 グリンピース 桃缶 みかん缶 バイン缶 パナナ イチゴ	ごはん	カステラ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 17.2g 11.8g 1.7g	518cal 14.2g 8.3g 1.7g