



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



10日(月)

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(木)

誕生会

ごはんは

ありません。



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・調子きととのえる					
1 土	クッキー お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう かじきとだいずのカレーあげ	コンソメ ケチャップ 砂糖 砂糖 醤油 ソース	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト 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	466cal 15.9g 14.2g 2.5g	324cal 14.1g 12.9g 2.4g
3 月	せんべい 牛乳	はくさいのおかかあえ たまねぎのみそしる	醤油 みりん 砂糖 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かじき 大豆 かまぼこ かつお節	米 片栗粉 油	生姜 人参 白菜 人参 玉葱	ごはん	オニケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 22.0g 13.4g 2.1g	323cal 17.8g 9.8g 2.0g
4 火	ビスケット 牛乳	ひじきいりつくね ほうれんそうともやしのおひたし だいこんのみそしる りんご	醤油 砂糖 だし汁 醤油 砂糖 だし汁 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ わかめ	米 片栗粉	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 もやし 人参 大根 りんご	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	634cal 22.7g 21.8g 2.6g	399cal 17.5g 15.5g 2.5g
5 水	クッキー 牛乳	ようふうたまごやき ツナサラダ じゃがいもスープ	バター ケチャップ コンソメ 砂糖 酢 醤油 ごま油 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 きゅうり 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	547cal 18.2g 20.0g 2.3g	361cal 12.9g 16.8g 2.4g
6 木	せんべい 牛乳	さかなのマヨチーズやき はるさめサラダ とうふのみそしる	マヨネーズ 醤油 ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	鮭 チーズ 豆腐 油揚げ	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	じゃがいもやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	570cal 28.7g 22.0g 2.4g	372cal 24.6g 19.5g 2.2g
7 金	ビスケット 牛乳	とうふとツナのあげだんご ほうれんそうのなめたけあえ たまねぎのみそしる みかん	カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 チーズ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油	玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱 みかん	ごはん	チョコチップクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	480cal 17.5g 17.0g 2.4g	254cal 12.1g 11.0g 0.4g
8 土	せんべい お茶	ハヤシライス バナナ ぎゅうにゅう	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	473cal 14.3g 15.4g 1.6g	323cal 12.2g 16.2g 1.5g
10 月	ビスケット 牛乳 お弁当の日	りんご おちゃ				りんご	お弁当	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	313cal 8.4g 9.9g 0.4g	202cal 4.5g 3.3g 0.2g
12 水	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき ひじきに じゃがいものみそしる	だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ ひじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 22.1g 25.0g 2.6g	391cal 17.0g 22.2g 2.6g
13 木	クッキー 牛乳 誕生会	ぶたにくのまぜごはん ポテトミートローフ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ いちご	みりん 醤油 ごま油 ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	豚バラ肉 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 じゃが芋 パン粉	人参 ピーマン 生姜 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 いちご	ごはん	ぶたにくのま ぜごはん ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	479cal 19.9g 18.7g 2.8g	447cal 18.1g 16.2g 3.2g
14 金	せんべい 牛乳	さかなのりんごソースやき カレーやさしいサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 みりん バター 酢 砂糖 酢 油 カレー粉 だし汁 味噌	鰯 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	玉葱 りんご 人参 きゅうり キャベツ 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	567cal 23.0g 15.0g 2.3g	345cal 17.8g 11.4g 2.2g
15 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	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく 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	477cal 15.1g 16.6g 1.5g	305cal 12.7g 14.1g 1.4g
17 月	クッキー 牛乳	シュウマイ きゅうりのサラダ 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	さつまいもスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	511cal 19.3g 19.0g 1.8g	346cal 14.7g 16.1g 1.9g
18 火	せんべい 牛乳	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 みかん	ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 卵	米 パン粉 マカロニ	かぼちゃ 人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	557cal 17.8g 16.8g 2.4g	341cal 12.2g 13.6g 2.6g
19 水	ビスケット 牛乳	とうふいりたまごやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ かまぼこ かつお節	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	とりみそむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 27.7g 24.8g 2.1g	373cal 24.0g 19.6g 1.9g
20 木	せんべい 牛乳	ぶたにくのりんごやき すきこんぶのもの たまねぎのみそしる	醤油 みりん みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース すき昆布 かまぼこ 油揚げ わかめ	米	葱 りんご 生姜 にんにく 人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ロールケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	551cal 19.2g 17.6g 2.6g	332cal 14.0g 14.5g 2.7g
21 金	クッキー 牛乳	さかなのなんばんづけ ひじきのマヨサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	かじき ひじき	米 片栗粉 白ごま 油	にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン 人参 大根	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	564cal 21.1g 19.2g 2.5g	349cal 16.0g 14.2g 2.3g
22 土	せんべい お茶	あつあげのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	みりん 砂糖 醤油	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	生姜 ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 18.2g 18.7g 1.2g	396cal 16.6g 19.8g 1.1g
25 火	クッキー 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ だいこんスープ	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 大根 玉葱	ごはん	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 19.8g 25.9g 2.2g	405cal 15.5g 24.9g 2.2g
26 水	ビスケット 牛乳	たらのあまずあん きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる みかん	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鰯 わかめ	米 片栗粉 油 白すりごま	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 白菜 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	593cal 24.6g 21.5g 2.6g	378cal 20.0g 15.7g 2.5g
27 木	クッキー 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ソース 醤油 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	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	625cal 17.2g 24.2g 0.9g	389cal 11.6g 17.9g 0.7g
28 金	せんべい 牛乳	さかなのごまみそやき かぼちゃに じゃがいものみそしる	砂糖 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 油揚げ	米 白ごま じゃが芋	かぼちゃ 人参	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	670cal 30.1g 26.1g 2.5g	479cal 26.0g 24.1g 2.3g