



2021年 2月分 予定献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの	3時おやつ
O1 一 月	チーズサンド(幼:セルフ) ミモザサラダ(卵) 豆乳クリームシチュー グレープフルーツ	食パン、さつまいも、豆乳、豚肉、卵、マカロニ、米粉、マヨネース、バター、マーガリン、砂糖、薯粉、牛乳、スライスチーズ、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、ごま、にんにく、オレンジ 牛乳(幼・乳)せんべい 芋っちだんご 牛乳(乳児)
O2 一 火 一	大豆ごはん いわしのさんが揚げ ごま酢和え かぶと油揚げの味噌汁 ★節分メニュー	米、食パン、三温麪、小麦粉 いわし(すり身)、豚ひき肉、味噌、生クリーム(乳脂肪)、いり大豆、油揚げ、卵、牛乳	いよかん、味豆もやし、かぶ、玉葱、ほうれんそう、人参、いちこ、ねぎ、かぶ、葉、ごま、塩こんぶ、しようが、焼きのり、こんぶ 牛乳(幼・乳)ビスケット 恵方ロールサンド 牛乳(乳児)
O3 一 水 一	赤鬼ごはん フランクフルト (乳児: ウインナー) ポテトサラダ ★鬼退治メニュー	米、じゃがいも、蒸し中華麺、小麦粉、マヨネース、焼き麸、きび、なたね油、三温麪	フランクフルト(ウイナ)、鶏ひき肉、ダイスチーズ、味噌、ちくわ、かまぼこ、油揚げ 玉葱、人参、みかん缶、パイント缶、りんご、キャベツ、えだまめ、ごまつな、たいこん、ごぼう、しめじ、干しふどう、葉ねぎ、焼きのり 牛乳(幼・乳)ボーロ きびだんご汁 カルピス
O4 木 一	焼きうどん 割千大根とツナのサラダ かにかまと卵のスープ バナナ	ゆでうどん、米粉、なたね油、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、かつお節 バナナ、キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、ピーマン、みずな、ねぎ、しいたけ、切干大根、ごま、干しつれ薺、しようが 牛乳(幼・乳)クラッカー 米粉と豆腐のサーティングギー
O5 一 金 一	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の西京焼き 煮豆(金時豆) 醤和え	米、さといも、三温麪、バター、焼ふ、グラニュー糖、ごま油	ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、味噌 いちご、白菜、だいこん、人参、ごまつな、ごぼう、葉ねぎ、焼きのり、きざみのり、しようが 牛乳(幼・乳)干し芋(AM) 手作り麩菓子 ヨーグルト
O6 一 土 一	カレーピラフ プロッコリーと豆腐のサラダ ピーフンスープ バナナ	米、押麦、ピーフン、なたね油、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン バナナ、ブロッコリー、玉葱、人参、ねぎ、チングンサイ、コーン、いんげん、しょうが、干しつれ薺 牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット ミニゼリー 牛乳
O8 月 一	ごはん さんまの塩焼き れんこんのきんぴら ごま和え(わり草・蒟蒻)	米、フランスパン、マーガリン、三温麪、ごま油、食パン	さんま、生揚げ、オレンジ、れんこん、ほうれんそう、板こんにゃく、玉葱、じゅんぎく、人参、すりごま 牛乳(幼・乳)ビスケット きなこトースト 牛乳(乳児)
O9 火 一	鶏肉の和風パスタ ごぼうサラダ もしくスープ りんご	スパゲティ、米、マヨネース、なたね油、三温麪	鶏肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、牛乳 りんご、ごぼう、人参、もずく、ねぎ、ブロッコリー、玉葱、コーン、チングンサイ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、ごま、きざみのり 牛乳(幼・乳)せんべい きつねごはん 牛乳(乳児)
O10 水 一	えびのかき揚げ丼 酢の物 さつま汁(打ち豆入り) みかん	米、小麦粉、さつまいも、三温麪、バター、ごま油、片栗粉	むきえび、卵、豚肉、味噌、脱脂粉乳、いり大豆、牛乳 みかん、バナナ、玉葱、きゅうり、だいこん、ごまつな、人参、いんげん、生わかめ、ねぎ、レモン果汁 牛乳(幼・乳)ウエハース バナナケーキ 牛乳(乳児)
O12 金 一	白ロールパン ホワイトロールキャベツ カリカリサラダ ABC野菜スープ ★お誕生日会	ロールパン、じゃが芋、パン粉、砂糖、ハター、薄力粉、マカロニ、コーンフレーク、油、片栗粉、グラニュー糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、卵、脱脂粉乳 玉葱、りんごジュース、オレンジ、キャベツ、白菜、ぶどうジュース、人参、りんご、じゅんぎく、コーン、干しふどう、かんてん 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ハートのゼリー(リリゴゼリー) せんべい ショア
O13 土 一	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 春雨スープ	米、マヨネース、はるさめ、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き、角切り)、木綿豆腐 かぼちゃ、バナナ、人参、玉葱、パイント缶、きゅうり、ピーマン、チングンサイ、干しふどう、ねぎ、しょうが、干しつれ薺 牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳 焼きドーナツ
O15 月 一	ぶどうパン さわらのサラダマヨネース焼き マカロニリテー(パジル) コーンチャウダー	ぶどうパン、さつまいも、マヨネース、マカロニ、メープルシロップ、バター、薄力粉、なたね油	牛乳、さわら、チーズ、卵、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、粉チーズ グレープフルーツ、玉葱、コーンクリーム、コーン、人参、なばな、ブロッコリー、にんにく、オレンジ 牛乳(幼・乳)せんべい いちもんじ チーズ 麦茶

平均摂取量 幼児: 623kcal 乳児: 574kcal



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの	
16 一 火 一	里芋カレー(押麦) 春野菜サラダ (人参ドレッシング) ひじきと卵のスープ	米、さといも、小麦粉、バター、押麦、三温麪、鶏、牛乳、かにかまぼこ、おから、ベーコン、脱脂粉乳、ピザチーズ	玉葱、いよかん、キャベツ、人参、トマト水煮、ほうれんそう、スナップえんどう、りんご、みずな、セロリ、ひじき、にんにく、しょうが 牛乳(幼・乳)ビスケット おかと小豆のスコーン 牛乳(乳児)
17 水 一	ごはん・手作りふりかけ 鶏の塩から揚げ 切り干し大根の炒め煮 磯和え	米、コッペパン、片栗粉、小麦粉、三温麪、なたね油、ごま油	鶏肉、味噌、さつま揚げ、凍り豆腐、油揚げ、かつお節、牛乳 いちご、白菜、ごまつな、玉葱、なめこ、人参、ブルーベリージャム、いんげん、切干大根、葉ねぎ、ごま、干しつれ薺、にんにく、きざみのり、青のり 牛乳(幼・乳)ボーロ ジャムロールサンド 牛乳(乳児)
18 木 一	ジャージャー麺 たらこボテトサラダ チングン葉とはんぺんのスープ バナナ	蒸し中華麺、米、じゃがいも、マヨネース、なたね油、片栗粉、ごま油、三温麪	豚ひき肉、あられバナナ、玉葱、人参、きゅうり、はんぺん、味噌、なたね油、チングンサイ、筍、たらこ、牛乳 バナナ、玉葱、人参、きゅうり、ねぎ、チングンサイ、筍、えだまめ、ごま、干しつれ薺、にんにく、しょうが 牛乳(幼・乳)やさいかりんとう 鮭わかめおにぎり 牛乳(乳児)
19 金 一	きびごはん すまし汁(そうめん) 五目豆煮 おひたし	米、干しうめん、きび、三温麪	ぼんかん、緑豆もやし、ほうれんそう、人参、玉葱、ごぼう、板こんにゃく、みつば、ゆず栗皮、早煮昆布、干しつれ薺 牛乳(幼・乳)野菜クラッカー ぼんごめバー ヨーグルト
20 土 一	ジューシー 麩チャンプルー アーサ汁 バナナ	米、焼ふ、なたね油、三温麪、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ、油揚げ バナナ、玉葱、緑豆もやし、人参、ごまつな、刻みこんぶ、あおさ、干しつれ薺 牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
22 月 一	ごはん めかじきの生姜焼き かぼちゃの甘煮 梅おかか和え	米、スパゲティ、三温麪、なたね油	かじき、味噌、油揚げ、ベーコン、かつお節、牛乳 かぼちゃ、りんご、玉葱、キャベツ、こまつな、スナップえんどう、ピーマン、人参、うめ干し、しょうが、カットわかめ 牛乳(幼・乳)ビスケット スパゲティナポリタン 牛乳(乳児)
24 水 一	きなこごはん 生揚げの和風グラタン カミカミサラダ かきたま汁	米、薄力粉、もち米、黒砂糖、なたね油、三温麪	牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、ピザチーズ、サラダちくわ、味噌、きな粉 みかん、玉葱、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、えのきだけ、干しふどう、人参、切り干したいこん、赤ピーマン、ピーマン 飲むヨーグルト干し芋 黒糖蒸しパン 牛乳
25 木 一	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら のらぼう菜のみぞマヨ和え バナナ	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、マヨネース、なたね油	豆乳、豚肉、納豆、油揚げ、卵、味噌、牛乳 バナナ、のらぼう菜、みかん缶、だいこん、人参、玉葱、ごまつな、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、ごま、粉かんてん 牛乳(幼・乳)ボーロ 豆乳杏仁せんべい 牛乳(乳児)
26 金 一	胚芽パン ハンバーグ (きのこソース) ブロッコリー入り野菜ソテー	胚芽パン、米、さといも、豚ひき肉、鶏肉、脱脂粉乳、なたね油	りんご天然果汁、玉葱、いちご、キャベツ、人参、ブロッコリー、じゅんぎく、コーン、エリンギ、しめじ、ひじき 牛乳(幼・乳)せんべい 里芋ごはん りんごジュース
27 土 一	高野豆腐のそぼろごはん れんこんサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米、焼き麸、三温麪、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ハム オレンジ、れんこん、玉葱、人参、ほうれんそう、きゅうり、筍、ねぎ、干しつれ薺 牛乳(幼・乳)ビスケット かぼちゃサブレ 牛乳

