

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 火	黒米ごはん かじきの梅みそ焼き 大根中華サラダ 人参のしりしりー かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/かじき 酒 食塩 うめほし 米みそ 本みりん なたね油/だいこん もやし きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/にんじん ベーコン しょうゆ 三温糖 なたね油/かぶ たまねぎ 米みそ かぶ(葉)/ベーグル (0.1歳 食パン) クリームチーズ ブルーベリージャム/ポップコーン なたね油 食塩/デコボン/牛乳	ブルーベリー チーズサンド ポップコーン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
02 16 水	ドライカレーライス フレンチサラダ ごぼうのみそ煮 コーンと卵のスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/クリームコーン コーン たまねぎ 卵 食塩 洋風スープ ごま油/ヨーグルト/干しとうもろこし 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁/りんご/麦茶	ヨーグルト きつねそうめん くだもの 麦茶	ぼんせん くだもの 麦茶
03 17 木	ごはん 桜海老かき揚げ ほうれん草おかか和え にら納豆和え じゃが芋なめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも 干しえび (0.1歳じゃこ) たまねぎ にんじん コーン 小麦粉 食塩 あおのり なたね油/もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ かつお節/なつとう はくさい にら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ なめこ 米みそ/精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 きゅうり にんじん かんぴょう しょうゆ 三温糖 卵 食塩 焼のり/いり大豆/蒸し切干しいも/いちご/麦茶 (17日) 精白米 のり佃煮 焼のり/ウエハース/いちご/麦茶	えほうまき 炒り大豆(幼児) 干し芋(乳児) くだもの 麦茶 (17日) のりおにぎり ウエハース	きなこトースト くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん マーボー豆腐 二色変わり漬け れんこん炒め ワンタンスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 ぶた肉 なす ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油/さつまいも 三温糖 生クリーム/干しえび(0.1歳いりこ)/バナナ/牛乳	スイートポテト あみえび くだもの 牛乳	なめしおにぎり くだもの 麦茶
5 19 土	焼きうどん ブロッコリーナムル きゃべつのみそ汁 くだもの	干しうどん とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ かつお節/ブロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油/キャベツ たまねぎ 米みそ/りんご/精白米 鮭 食塩 酒 しょうゆ こんぶ あおのり 焼のり/チーズ/みかん/麦茶	さけのおにぎり チーズ くだもの 麦茶	じゃが芋バター くだもの 麦茶
07 21 月	ごはん 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ ブロッコリー炒め 厚揚げと白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 酒 食塩 ニンニク パン粉 パセリ カレー粉 オリーブ油/マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 食塩 マヨネーズ/ブロッコリー にんじん なたね油 食塩/生揚げ はくさい たまねぎ 米みそ/精白米 ゆかり/おしゃぶりこんぶ/りんご/麦茶	ゆかりおにぎり おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	ピザトースト くだもの 麦茶
08 22 火	ピピンバ きゅうりとほたてサラダ 長芋焼き おふのすまし汁	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ほしのり/きゅうり ほたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/ながいも ごま油 食塩 あおのり/焼き麩 えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩/ピケット/チーズ/みかん/牛乳	ピケット チーズ くだもの 牛乳	ひじきおにぎり くだもの 麦茶
09 水	ごはん 魚のすり身ふわふわ卵焼き 菜の花サラダ 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 タラ・かじきすり身 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/はくさい えのきたけ ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/切り干しいたけ たまねぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/食パン バター 粉チーズ 干しえび (0.1歳 除去) あおのり/金時め 三温糖 しょうゆ/りんご/牛乳	えびラスク 煮豆 くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 豆腐と青菜チャンプルー ツナサラダ さつまいものみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 とり肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 食塩 なたね油 チンゲンサイ/だいこん きゅうり ツナ缶 しょうゆ りんご酢/さつまいも ねぎ 米みそ/焼そばめん キャベツ たまねぎ にんじん 焼そばソース なたね油 かつお節 あおのり/揚げせんべい/バナナ/麦茶	焼きそば 揚げせんべい くだもの 麦茶	ごへいもち くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん ホイコーロー風 小松菜ひじきサラダ 人参フライ みそけんちん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 キャベツ ゆでたけのこ 赤ピーマン ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油/こまつな 黄ピーマン コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんぶ かつおだし汁 米みそ/白玉粉 (0.1歳 小麦粉 米粉) 牛乳 粉チーズ なたね油 食塩/塩せんべい/りんご/牛乳	もちもちチーズパン 塩せんべい くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
24 木	ごはん さばのカレー揚げ かぼちゃとチーズのサラダ 小松菜のごま和え もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば (0.1歳かれい) しょうが しょうゆ 酒 カレー粉 しょうが 片栗粉 なたね油/かぼちゃ チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢/こまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白すりごま/もやし たまねぎ 米みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/にほし水あめ水 しょうゆ 白いりごま/みかん/牛乳	ミルクくずもち 田作り風いりこ くだもの 牛乳	甘辛せんべい くだもの 麦茶
25 金	丸パン チリコンカーン風 コールスローサラダ かぶとマカロニのスープ	食パン/だいず ぶた肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ホールトマト セロリ ニンニク なたね油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 洋風スープ 食塩/キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩/かぶ たまねぎ マカロニ こんぶ 洋風スープ 食塩 かぶ(葉)/じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 中濃ソース/干しぶどう/バナナ/牛乳	じゃが芋フライ レズン くだもの 牛乳	パンケーキ くだもの 麦茶
10 木	(お楽しみ給食) 中華おこわ 鶏の唐揚げ 三色塩ナムル きゃべつ桜えび炒め 春雨スープ	胚芽米 もち米 ほたて貝柱 ゆでたけのこ にんじん 干しいたけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油/キャベツ たまねぎ 干しえび(0.1歳しらす) 食塩 なたね油/はるさめ はくさい ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ ごま油/りんご バター 砂糖 ぎょうざの皮 なたね油 /にほし/いちご/牛乳	ホットアップルパイ いりこ くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、りんご、みかん、デコボン、バナナ、オレンジ、いちごなどを使用します。  
※完了期から2歳児クラスまでは、午前中に牛乳または豆乳などの飲物を提供します。

2月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー 556Kcal  
たんぱく質 19.9g 脂質 16.3g  
食塩 1.9g