

2023年02月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 水	ごはん さば塩麹焼き 小松菜のごま和え れんこん塩炒め 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さば (0.1歳鮭) 食塩 酒 なたね油/こまつな にんじん しらすき しょうゆ 三温糖 白ごま/れんこ ん 食塩 なたね油/だいこん なめこ ねぎ みそ/食パン/バター たまねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ/蒸し切干しいも /みかん/牛乳	ピザトースト 干し芋 くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
02 木	丸パン 煮込みハンバーグ フレンチサラダ 粉ふき芋 コーンスープ	食パン/ぶた肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆 乳 なたね油 ホールトマト ケチャップ 砂糖/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね 油 りんご酢 食塩/チーズ/じゃがいも 食塩 あおのり/クリームコーン ホールコーン たまねぎ 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 炊き込みわかめ 焼のり/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/りんご/麦茶	わかめおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
03 17 金	ごはん さわら風味焼き カリフラワーマリネ ニラ納豆和え おふのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さわら 酒 食塩 みそ 三温 糖 本みりん ごま油 白ごま/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご 酢 食塩 カレー粉/なっとう なら しょうゆ あおのり/麩 たまねぎ みそ こまつな/ビスケット/ポップコーン なたね油 食塩/バナナ/牛乳	ビスケット ポップコーン くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
04 18 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこあえ 里芋の煮物 かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 たまねぎ しょう ゆ しょうが 酒 なたね油/キャベツ こまつな にんじん しらす干し しょう ゆ りんご酢 ごま油 三温糖/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖/かぶ ねぎ みそ かぶ/ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メーブルシロップ/干し ぶどう/りんご/牛乳	コーン蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	ガーリックトースト くだもの 麦茶
06 月	ハヤシライス 白菜のさっぱり漬け ひじきの煮物 かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ /はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょう ゆ 片栗粉 こまつな/ヨーグルト みかん (缶) バナナ/白米 さけ 食塩 酒 白ごま 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト さけおにぎり 麦茶	焼き芋 くだもの 麦茶
07 21 火	ごはん 魚のすり身卵焼き かぼちゃ桜えび炒め パリパリサラダ もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 たら 干しいだけ ほう ろれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 だし汁 なたね油/かぼちゃ なたね油 干しえび(0.1歳除去) 食塩/だいこん キャベツ きゅうり 油あ げ なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま/たまねぎ もやし しめじ みそ /ロールパン 生クリーム 三温糖 いちご/にほし/りんご/牛乳	いちごサンド いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
08 22 水	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 あわもち きび/生揚げ ながいも ごぼう にんじん こんにゃ く 干しいだけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白ごま 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/キャベ ツ たまねぎ えのきたけ みそ/ウインナー ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 /干しぶどう/みかん/牛乳	アメリカンドッグ レーズン くだもの 牛乳	豆乳クッキー くだもの 麦茶
09 木	ごはん さけのふわとろ蒸し 小松菜納豆和え 焼きビーフン 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 あわもち きび アマランサス/さけ 食塩 酒 ながいも 豆腐 食 塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/なっとう こまつな しょうゆ あお のり/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね 油/とり肉/だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/せんべい/ チーズ/バナナ/牛乳	せんべい チーズ くだもの 牛乳	五平餅 くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん 鶏の唐揚げおろしあん ブロッコリーごま和え 人参しりしりー 豆腐とふのりみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 しょうゆ 食塩 た まねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 片栗粉/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/豆腐 たまねぎ ふのり みそ/さつまいも 三温糖 生ク リーム/干しえび (0.1歳いりこ) /いちご/牛乳	スイートポテト あみえび くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
13 27 月	ごはん じゃこかき揚げ 春雨サラダ 白菜ツナとろとろ煮 じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/しらす干し たまねぎ にんじん あお のり 小麦粉 なたね油/はるさめ きゃべつ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 ごま 油 白ごま 三温糖/はくさい ツナ しょうゆ 片栗粉/じゃがいも たまねぎ わかめ み そ/干しうどん ぶた肉 ねぎ にんじん えのきたけ なたね油 みそ しょうゆ だし汁/ チーズ/りんご/麦茶	みそうどん チーズ くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
14 28 火	マーボー豆腐丼 きゃべつナムル ごぼうのみそ煮 ワンタンスープ	白米 胚芽米 豆腐 ぶた肉 なす ねぎ だれのこ 干しいだけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/キャベツ もやし わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/ごぼう みそ 三温糖 こんぶ/ワンタンの皮 ねぎ え のきたけ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油 チンゲンサイ/じゃがいも バター 食塩 ツナ /たまねぎ なたね油 チーズ/おしゃぶりこんぶ/いちご/牛乳	ベークドポテト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ボンセン くだもの 麦茶
20 月	根菜カレーライス 白菜さっぱり漬け ひじきの煮物 かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 ニンニク しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ごぼう なたね油 カレールウ/はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね 油/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 こまつな/ヨーグルト みかん バナナ/白米 さけ 食塩 酒 白ごま 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト さけおにぎり 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
25 土	肉うどん 豆腐ステーキホタテあん かぶサラダ	干しうどん ぶた肉 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいだけ しめじ しょうゆ 酒 食塩 だし汁/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝柱 しょう ゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/かぶ かぶ葉 きゅうり なたね 油 りんご酢 食塩/米 酒 ツナ たまねぎ にんじん コーン なたね油 洋風 スープ 食塩 ケチャップ/チーズ/バナナ/麦茶	ツナピラフ チーズ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
16 木	キャロットライス メンチカツ さつま芋サラダ クリームパスタ コーンスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 バター/とり肉 しょうゆ しょう が たまねぎ なたね油 キャベツ にんじん 片栗粉 食塩 小麦粉/パン粉 なたね油 ケ チャップ/さつまいも りんご きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/スパゲティー オ リーブ油 ツナ たまねぎ ブロッコリー なたね油 粉チーズ 牛乳 食塩 洋風スープ/ク リームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ /フランスパン 牛乳 卵 三温糖 グラニュー糖 メーブルシロップ/いちご/バナナ/麦 茶	フレンチトースト いちご バナナ 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。

☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。

☆くだものは、いちご、バナナ、りんご、みかんなどを使用します。

2月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 582Kcal

たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g

食塩 1.8g