

2024年2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 木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 小松菜のごま和え きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ じゃがいも とりにく なたね油 たまねぎ ごま油 ビーマン ケチャップ 三温糖 食塩 しょうゆ 片栗粉/こまつな にんじん コーン しょうゆ 三温糖 ごま/キャベツ たまねぎ 米みそ/米粉 食塩 だいこん ねぎ に ら しらす ごま油/バナナ/ビスケット/牛乳	大根もち くだもの ビスケット 牛乳	ポップコーン くだもの 麦茶
02 金	おに☆カレー じゃこ大豆 コーンサラダ おひのすまし汁	白米 胚芽米 にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニン ニク なたね油 カレールク スライスチーズ 焼のり ケチャップ/だいす 片栗粉 なたね 油 ちりめんじゃこ 三温糖 しょうゆ 酒/キャベツ きゅうり にんじん コーン しょう ゆ りんご酢 ごま油/麩 えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ 食塩 しょうゆ/パイシ ト かぼちゃ 三温糖 牛乳 みりん/いちご/牛乳	かぼちゃのロール パイ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
03 17 土	和風ツナスパゲッティ さつま芋のバター煮 チキンスープ	スパゲッティ たまねぎ ベーコン しめじ えのきたけ ビーマン 食塩 しょうゆ オリ ブ油/さつまいも 三温糖 バター/とりの肉 キャベツ たまねぎ にんじん こんぶ 食塩 しょうゆ/白米 削り節 しょうゆ 三温糖/チーズ/みかん	おほかおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ごまラスク くだもの 麦茶
05 19 月	マーボー豆腐丼 きゃべつナムル ごぼうのミルク煮 春雨スープ	白米 胚芽米 とうふ ぶた肉 ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク 三温糖 食塩 しょうゆ 米みそ 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 ごま/ごぼう にんじん 粉ミルク 三温糖 米みそ こんぶ/は るさめ たまねぎ にんじん ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 洋風スープ(0歳除去) ごま油 片栗粉/小麦粉 米粉 ほたて貝柱 キャベツ にら あおのり 削り節 中濃ソース なたね 油/りんご/牛乳	お好み焼き くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん カレイの煮付け マカロニソテー 二色変わり漬け さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれない 三温糖 しょうゆ こ んぶ みりん/マカロニ たまねぎ にんじん なたね油 食塩 ケ チャップ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/さつまいも はくさい たまねぎ 米みそ/ロールパン なた ね油 きなこ 三温糖/チーズ/バナナ/牛乳	揚げパン チーズ くだもの 牛乳	スイートポテト くだもの 麦茶
07 21 水	ロールパン ポテトグラタン 白菜サラダ かぶのスープ	ロールパン/じゃがいも とり肉 たまねぎ にんじん しめじ 食塩 なたね油 牛乳 小麦 粉 バター 粉チーズ パセリ粉/はくさい きゅうり コーン なたね油 りんご酢 食塩/ かぶ たまねぎ ベーコン こんぶ 洋風スープ 食塩 かぶの葉/胚芽米 だいこんの葉 し らす ごま油 しょうゆ ごま 焼のり/金時めめ 三温糖 しょうゆ/みかん/麦茶	大根菜のおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	豆乳クッキー くだもの 麦茶
08 22 木	わかめごはん さけのふわとろ蒸し 小松菜のバターソテー みそけんちん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/さけ 食塩 酒 ながいも とうふ 食塩 かつお節 しょうゆ みりん 片栗粉/こまつな にんじん コーン バター 食塩 しょうゆ/とうふ さといも だいこん にんじん しめじ ねぎ こんぶ かつお節 米みそ /さつまいも/ヨーグルト みかん缶 バナナ いちご/麦茶	焼き芋 フルーツヨーグル ト 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
09 金	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 中華風きゅうり 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/とりの肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/きゅ うり しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/じゃがいも たまねぎ わかめ 米みそ/ 牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/せんべい/りんご/牛乳	ミルクくずもち 揚げせんべい くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
10 24 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋のごまみそ煮 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 にんじん しょうゆ しょうが 酒 なたね油/さといも なたね 油 米みそ しょうゆ 三温糖 ごま/キャベツ ねぎ 油あげ 米み そ/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/クッキー/みかん/牛乳	揚げマカロニ クッキー くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
13 27 火	ゆかりごはん 豆腐入り干草焼き にら納豆和え 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/卵 とうふ とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ/なとう はくさい にら しょうゆ あおのり/だいこん ねぎ わかめ 米みそ/食パン きゅうり ツナ 食塩 マヨ ネーズ/ウエハース/デコボン/牛乳	ツナサンド ウエハース くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
14 28 水	ミルクちゃんぽん風うどん ほたてのかき揚げ もやしのおかか和え	干しうどん ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ コーン ごま油 酒 食塩 かつお・昆 布 調整ミルク/ほたて貝柱 たまねぎ にんじん 小麦粉 なたね油/もやし しょうゆ か つお節/白米 こんぶ あおのり しょうゆ/にほし 水あめ 水 しょうゆ ごま/バナナ/ 麦茶	焼きおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
16 金	ごはん ツナぎょうざ ブロッコリーごま和え 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぎょうざの皮 とり肉 ツナ はくさい にら ニンニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三 温糖 ごま/とうふ なめこ ねぎ 米みそ/クロワッサン 生クリーム 三温糖 いちご/デ コボン/りんごジュース	いちごサンド くだもの りんごジュース	ごへいもち くだもの 麦茶
26 月	ごはん かじきの塩麹焼き マカロニサラダ 炒めなます お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 なたね油/ マカロニ きゅうり にんじん コーン 食塩 マヨネーズ/だいこん にんじん れんこん なたね油 りんご酢 しょうゆ 三温糖/麩 た まねぎ えのきたけ 米みそ ほうれんそう/ホットケーキ粉 三温糖 なたね油 ほうれんそう/せんべい/みかん/牛乳	ほうれん草の蒸しパン 塩せんべい くだもの 牛乳	かぼちゃミルク煮 くだもの 麦茶
29 木	ごはん 鮭のごまみそ焼き 切干若布ツナサラダ かぼちゃの素揚げ 卵スープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さけ 食塩 酒 米みそ ごま みりん 酒 三温糖 なたね油/切り干しだいこん ほうれんそう わかめ ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/かぼちゃ なたね油 食塩/卵 にら こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉/ 強力粉 バター バター/タマゴ/タマゴ たまねぎ にんじん 食塩 洋風スープ トマトジュース/ レーズン/みかん	野菜クラッカー レーズン くだもの 牛乳	みそうどん 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、みかん、バナナ、いちご、ぶどう、ポンカンなどを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

2月の平均栄養

エネルギー 562Kcal

たんぱく質 19.2g 脂質

17.6g

食塩 1.7g