

2月献立予定表

2021年度

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	火	アンパンマン せんべい 牛乳	中華丼 春雨スープ 果物	精白米 豚肉 イカ むきえび うずら卵 人参 生しいたけ たけのこ 白菜 玉ねぎ いんげん 鶏肉 もやし 春雨 パナナ	コーンフレーク 牛乳
2	水	マンナビスケット 牛乳	冬野菜の塩こうじうどん とりさつま 果物	うどん 豚肉 かぼちゃ かぶ 白菜 油揚げ 干しいたけ 長ねぎ 鶏ひき肉 さつま芋 りんご	しらすとねぎのおにぎり 麦茶
3	木	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ゆかりご飯 鮭の野菜あんかけ トマト きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 ゆかり 生鮭 豚肉 人参 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ もやし 絹さや トマト きゃべつ えのき オレンジ	リンゴゼリー サラダふくべせんべい 麦茶
4	金	ビスコビスケット 牛乳	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	精白米 豚肉 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト 生クリーム もも缶 みかん缶 パイン缶 パナナ	チョコビスケット ばかうけせんべい 牛乳
5	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
7	月	えびせんべい 牛乳	ナポリタンスパゲッティ ミニオムレツ ワカメスープ 果物	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン チーズ オムレツ わかめ 長ねぎ オレンジ	ヨーグルト しょうゆふくべせんべい 麦茶
8	火	アンパンマン ビスケット 牛乳	かやくご飯 鶏ささみの中華炒め ブロッコリー かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 豚肉 人参 ごぼう はす 干しいたけ 絹さや 鶏ささみ 鶏卵 きゃべつ たけのこ 生しいたけ ブロッコリー かぼちゃ あさつき パナナ	蒸しパン 牛乳
9	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ロールパン ベーコンとほうれん草のグラタン ポトフ 果物	ロールパン ベーコン ほうれん草 マカロニ コーン缶 ウイナー チーズ かぶ エリンギ カリフラワー いんげん 玉ねぎ 人参 りんご	塩こんぶとごまのおにぎり 麦茶
10	木	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ご飯 カレイの蒲焼 ミックススロー 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 カレイ きゃべつ きゅうり 人参 豆腐 なめこ みかん	ホームパイ まがりせんべい 牛乳
12	土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
14	月	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	わかめご飯 カレー麻婆豆腐 ブロッコリー かきたま汁 果物	精白米 わかめ 豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生しいたけ 人参 グリンピース ブロッコリー 鶏卵 あさつき オレンジ	リンゴゼリー サラダふくべせんべい 麦茶
15	火	マンナビスケット 牛乳	けんちんうどん 和風サラダ 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ かにかまぼこ リンゴ	しらすとねぎのおにぎり 麦茶
16	水	えびせんべい 牛乳	ふりかけご飯 ツナの黄金焼き ミックススロー コーンスープ 果物	精白米 鶏卵 ツナ缶 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 牛乳 パセリ パナナ	ドーナツ 牛乳
17	木	ビスコビスケット 牛乳	納豆ご飯 酢豚 お浸し 大根と小松菜の味噌汁 果物	精白米 ひきわり納豆 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 生しいたけ ピーマン パイン缶 ほうれん草 削り節 大根 小松菜 オレンジ	チョコビスケット ばかうけせんべい 牛乳
18(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	三色ご飯 大根サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米 鶏ひき肉 鶏卵 ほうれん草 大根 きゅうり ハム 豆腐 わかめ みかん	☆ おたのしみ ☆
19	土	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け 果物	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
21	月	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 野菜のうま煮 トマト かきたま汁 果物	精白米 鶏肉 竹輪 ごぼう たけのこ 人参 生しいたけ 大根 こんにゃく 絹さや 里芋 トマト 鶏卵 あさつき オレンジ	ヨーグルト しょうゆふくべせんべい 麦茶
22	火	アンパンマン ビスケット 牛乳	五目うどん 大豆サラダ 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ きゃべつ きゅうり ハム 大豆 すりごま みかん	塩こんぶとごまのおにぎり 麦茶
24	木	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	中華おこわ さばの塩焼き 彩り和え かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	うるち米 もち米 豚肉 人参 たけのこ 干しいたけ 絹さや さば もやし にかぼちゃ あさつき パナナ	コーンフレーク 牛乳
25	金	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ロールパン ミートボールチュー マカロニサラダ 果物	ロールパン 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも 人参 きゃべつ 牛乳 マカロニ きゅうり りんご	ホームパイ まがりせんべい 牛乳
28	月	えびせんべい 牛乳	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ブロッコリー きゅうり コーン缶 オレンジ	マーブルケーキ 牛乳

《1か月の平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
522kcal	19.5g	17.8g	2.0g