



2月 献立表



★今月のおたんじょう会★
2月20日(月)

<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
フロccoli、白菜、大根、里芋、みかん



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (0～1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食	
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal		
1	15	水	クラッカー 牛乳	ブルコギ丼、野菜スープ チョレギ風サラダ、バナナ	きな粉ごまラスク 牛乳	豚肉、きな粉、牛乳	米、春雨、砂糖、白ごま、ごま油 片栗粉、食パン、黒ごま、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、もやし わかめ、キャベツ、きゅうり きざみのり、バナナ	E	541	E	589	ツナおにぎり	
									P	19.5	P	20.9	米、ツナ	
									F	19.4	F	18.6		
									NaCl	1.8	NaCl	2.1		
2	16	木	星食べよ 牛乳	食パン、南瓜のクリームシチュー フレンチサラダ、りんご	お好み焼き 牛乳	鶏肉、牛乳、スキムミルク 生クリーム、ツナ、鶏挽肉	食パン、サラダ油、小麦粉、バター 砂糖、マヨドレ	南瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、りんご	E	563	E	603	ホットケーキ	
									P	21.5	P	23.6	ホットケーキMIX 牛乳、バター	
									F	2.3	F	24		
									NaCl	1.7	NaCl	1.9		
4	18	土	サラダせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、カレイの煮付け 人参と小松菜の和え物、りんご	ホットケーキ 牛乳	かれい、牛乳	米、さつま芋、ホットケーキMix 砂糖、いちごジャム、バター	玉ねぎ、人参、小松菜、コーン、りんご	E	522	E	540		
									P	22.9	P	25.7		
									F	12.9	F	9.7		
									NaCl	1.6	NaCl	1.8		
6月	17	金	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖のガーリック焼き 根菜の煮物、オレンジ	バナナスコーン 牛乳	さわら、牛乳、スキムミルク	米、小町麦、サラダ油、砂糖 バター、ホットケーキMix	小松菜、にんにく、大根、ごぼう、人参 蓮根、グリーンピース、オレンジ、バナナ	E	528	E	602	ジャムサンド	
			カルシウムせんべい 牛乳						P	20.7	P	26.5		
			F						16.6	F	17.2			
			NaCl						1.2	NaCl	1.8			
7	21	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚の青のりマヨ焼き ピーマンソテー、バナナ	いももち 牛乳	油揚げ、たら、牛乳	米、マヨドレ、サラダ油、ビーフン じゃが芋、片栗粉、砂糖	キャベツ、青のり、玉ねぎ、人参 ピーマン、コーン、バナナ	E	515	E	563	おかかおにぎり	
									P	21.4	P	23.9		
									F	15.2	F	14.4		
									NaCl	1.3	NaCl	1.5		
8	22	水	クラッカー 牛乳	カレーライス ハムサラダ、オレンジ	りんごゼリー ココアウエハース 牛乳	豚肉、ロースハム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、砂糖 ココアウエハース	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、玉ねぎ、ケチャップ キャベツ、ブロッコリー コーン、きゅうり オレンジ、リンゴジュース、粉寒天	E	516	E	597	ツナおにぎり	
									P	15	P	17		
									F	17.6	F	20.1		
									NaCl	1.1	NaCl	1.4		
9		木	星食べよ 牛乳	ご飯、すまし汁、サバの味噌煮 もやしとちくわのお浸し、バナナ	肉まん風蒸しパン 牛乳	さば、ちくわ、豆乳、豚挽き肉、牛乳	米、ホットケーキMix、サラダ油 砂糖、片栗粉、ごま油	大根、ほうれん草、生姜、もやし、人参 小松菜、バナナ、玉ねぎ	E	613	E	684	ホットケーキ	
									P	23.7	P	26.8		
									F	23.5	F	25.5		
									NaCl	1.8	NaCl	2.1		
10	24	金	カルシウムせんべい 牛乳	和風スパゲティ、かぶのスープ ポテトサラダ、パイン缶	じゃこおやき 牛乳	鶏肉、粉チーズ、しらす、牛乳	スパゲティ、バター、サラダ油 じゃが芋、マヨドレ、米、白ごま	えのき、しめじ、玉ねぎ、赤パプリカ 青ねぎ、かぶ、チンゲン菜、きざみのり きゅうり、人参、パイン缶	E	516	E	561	そぼろおにぎり	
									P	18	P	18.9		
									F	15.1	F	15.2		
									NaCl	1.4	NaCl	1.5		
	25	土	サラダせんべい 牛乳	焼肉丼、味噌汁 具たくさん酢の物、バナナ	焼きそば 牛乳	豚肉、豆腐、ささみ、牛乳	米、サラダ油、白ごま、焼きそば麺	にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン 小松菜、きゅうり、わかめ、大根、人参 バナナ、もやし、にら	E	552	E	579		
									P	22.2	P	24.1		
									F	15.9	F	14.4		
									NaCl	1.7	NaCl	1.8		
13	27	月	アンパンマン煎餅 牛乳	麦ごはん、味噌汁、鶏肉の竜田揚げ ひじきサラダ、りんご	お麩ラスク 牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	米、押し麦、片栗粉、サラダ油、ごま油 砂糖、小町麦、バター	白菜、えのき、生姜、ひじき、きゅうり 人参、コーン、りんご	E	482	E	530	ジャムサンド	
									P	23.1	P	27.7		
									F	15.2	F	15.1		
									NaCl	1.3	NaCl	1.5		
14	28	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、野菜スープ、ハンバーグ トマトソースがけ さつま芋のサラダ、ストロベリーヨーグルト	ココアもち 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、豆乳 ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、マヨドレ、パン粉、さつま芋 いちごジャム、片栗粉 ココアパウダー、砂糖	エノキ、ほうれん草、玉ねぎ、トマト缶 ケチャップ、きゅうり、人参	E	561	E	617	おかかおにぎり	
									P	21.3	P	23.7		
									F	17.8	F	17.5		
									NaCl	1	NaCl	1.2		
節分	3	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、すまし汁、いわしのさんが焼き 信田和え、みかん		恵方巻き 麦茶	いわしすり身、鶏挽肉、大豆 油揚げ、ツナ	米、花魁、白ごま、片栗粉 砂糖、マヨドレ	わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜 白菜、きゅうり、みかん、焼きのり	E	487	E	528	そぼろおにぎり
										P	18.5	P	19.8	
										F	12	F	11.5	
										NaCl	1.7	NaCl	2	
お誕生 日会	20	月	アンパンマン煎餅 牛乳	 ミートドリア、水菜のスープ 白雪サラダ、みかん	豆腐ケーキ キャラメルソースがけ 牛乳	豚挽き肉、豆乳、粉チーズ カテージチーズ、豆腐 生クリーム、牛乳	米、サラダ油、小麦粉 パン粉、マヨドレ ホットケーキMix、砂糖、バター	玉ねぎ、トマト缶、人参、白菜、水菜 ブロッコリー、きゅうり、コーン、みかん	E	599	E	668	ジャムサンド	
									P	20.2	P	22.2		
									F	22	F	24		
									NaCl	1.4	NaCl	1.6		
														食パン イチゴジャム

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。