２月　献立表

★今月のおたんじょう会★
2月27日(火)

＜旬の食材＞
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
ブロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん

令和5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 血や肉をつくるもの	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 体の調子をよくするもの	乳児				幼児				補食
1	15	木	星食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚の青のりマヨネーズ焼き ビーフンソテー、バナナ	きな粉トースト 牛乳	油揚げ、たら、きな粉、牛乳	米、マヨドレ、ビーフン、サラダ油 食パン、バター、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	521	kcal	E	566	kcal	ホットケーキ
									P	23.3	g	P	25.7	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	16.2	g	F	15.4	g	
									Nacl	1.5	g	Nacl	1.7	g	
	16	金	カルシウムせんべい 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	はりはりご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク ツナ、油揚げ	食パン、小麦粉、バター 砂糖、サラダ油、米	南瓜、人参、玉ねぎ、グリンピース キャベツ、きゅうり、黄パプリカ 赤パプリカ、りんご、切干大根	E	477	kcal	E	516	kcal	そぼろおにぎり
									P	16.8	g	P	18.2	g	
									F	13.8	g	F	12	g	米、鶏ひき肉
									Nacl	1.4	g	Nacl	1.9	g	
3	17	土	きな粉餅せんべい 牛乳	焼肉丼、味噌汁 ツナサラダ、バナナ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、サラダ油、白ごま マヨドレ、クラッカー	にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン 小松菜、キャベツ、胡瓜、コーン ブロッコリー、バナナ、イチゴジャム	E	526	kcal	E	580	kcal	
									P	20.3	g	P	22.2	g	
									F	18.1	g	F	18.3	g	
									Nacl	1.4	g	Nacl	1.6	g	
5	19	月	マンナウエハース 牛乳	麦ごはん、味噌汁、鶏肉のガーリック焼き 根菜の煮物、みかん缶	5日セサミドーナツ 19日手作りクッキー(クッキング) 牛乳	あさり、鶏肉、牛乳 5日木綿豆腐 19日豆乳	米、押し麦、サラダ油、砂糖 5日ホットケーキMix、白ごま 19日小麦粉、ベーキングパウダー	チンゲン菜、にんにく、大根、ごぼう れんこん、人参、グリンピース、みかん缶	E	540	kcal	E	594	kcal	ジャムサンド
									P	22.4	g	P	25.2	g	
									F	19.7	g	F	11.3	g	食パン イチゴジャム
									Nacl	1.4	g	Nacl	1.7	g	
6	20	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ブルコギ丼、わかめスープ ポテトサラダ、りんご	マーマレードヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	豚肉、豆腐、ヨーグルト、スキムミルク	米、春雨、砂糖、白ごま、ごま油 片栗粉、じゃが芋、マヨドレ カルシウムウエハース	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、わかめ きゅうり、りんご、マーマレード	E	448	kcal	E	469	kcal	おかかおにぎり
									P	15.1	g	P	15.2	g	
									F	12.9	g	F	11.3	g	米、かつお節
									Nacl	1.5	g	Nacl	1.7	g	
7	21	水	クラッカー 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	いももち（ブロッコリー） 牛乳	サバ、ちくわ、しらす、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、片栗粉、サラダ油	大根、キャベツ、生姜、もやし、人参 小松菜、バナナ、ブロッコリー、コーン	E	570	kcal	E	629	kcal	ツナおにぎり
									P	22.2	g	P	24.9	g	
									F	21.4	g	F	22.9	g	米、ツナ
									Nacl	1.8	g	Nacl	2.1	g	
8	22	木	星食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のからあげ ひじきサラダ、パイン缶	黒糖ミルクくずもち 牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、きな粉	米、さつま芋、片栗粉、サラダ油 ごま油、砂糖、黒砂糖	玉ねぎ、生姜、にんにく、ひじき きゅうり、人参、コーン、パイン缶	E	565	kcal	E	631	kcal	ホットケーキ
									P	21	g	P	24.5	g	
									F	19.3	g	F	20.4	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									Nacl	1.3	g	Nacl	1.5	g	
9	29		9日カルシウムせんべい 29日星食べよ 牛乳	ハヤシライス かみかみサラダ、バナナ	青のり麸ラスク 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、砂糖 ごま油、小町麸、バター	玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ ブロッコリー、切干大根、人参 きゅうり、バナナ、青のり	E	494	kcal	E	527	kcal	9日そぼろおにぎり
									P	17	g	P	17.7	g	
									F	14	g	F	13.6	g	29日ホットケーキ
									Nacl	1.3	g	Nacl	1.4	g	ホットケーキMix、牛乳、バター
金	木														
10	24	土	きな粉餅せんべい 牛乳	和風スパゲティ、野菜スープ 小松菜とコーンのソテー、りんご	ごはんのきなこ団子 牛乳	ツナ、きな粉、牛乳	スパゲティ、サラダ油、砂糖、米	えのき、しめじ、玉ねぎ、赤パプリカ 青ネギ、きざみのり、もやし、わかめ 小松菜、人参、コーン、りんご	E	449	kcal	E	473	kcal	
									P	17.2	g	P	17.8	g	
									F	11	g	F	8.9	g	
									Nacl	1.4	g	Nacl	1.6	g	
13	26		13日アンパンマン煎餅 26日マンナウエハース 牛乳	ご飯、すまし汁、アジのねぎ味噌焼き 青菜の納豆チーズ和え、りんご	オレンジゼリー ココアウエハース 牛乳	アジ、納豆、チーズ、牛乳	米、砂糖、ココアウエハース	白菜、えのき、長ねぎ、小松菜、人参 コーン、りんご、オレンジジュース、粉寒天	E	431	kcal	E	445	kcal	13日ジャムサンド
									P	20.3	g	P	22.1	g	食パン、イチゴジャム
									F	10.1	g	F	8.1	g	26日おかかおにぎり
火	月								Nacl	1.1	g	Nacl	1.2	g	米、かつお節
14	28	水	クラッカー 牛乳	ご飯、野菜スープ、ハンバーグ さつま芋の塩バター、ストロベリーヨーグルト	ココアバナナケーキ 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 砂糖、バター、ホットケーキMix ココアパウダー	コーン、チンゲン菜、玉ねぎ、ケチャップ イチゴジャム、バナナ	E	596	kcal	E	659	kcal	ツナおにぎり
									P	19.6	g	P	21	g	
									F	17.8	g	F	17.3	g	米、ツナ
									Nacl	1.3	g	Nacl	1.5	g	
節分	2	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 高野豆腐、油揚げ、ツナ	米、花麸、片栗粉、白ごま、砂糖、マヨドレ	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜 白菜、胡瓜、みかん、焼きのり	E	493	kcal	E	536	kcal	そぼろおにぎり
									P	19	g	P	20.4	g	
									F	12.5	g	F	12	g	米、鶏ひき肉
									Nacl	1.6	g	Nacl	1.9	g	
お誕生日会	27	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ミートドリア、野菜スープ 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、木綿豆腐 生クリーム、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、パン粉、マヨドレ 砂糖、ホットケーキMix、バター	玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、人参 白菜、チンゲン菜、ブロッコリー きゅうり、コーン、みかん	E	602	kcal	E	670	kcal	おかかおにぎり
									P	20.4	g	P	22.4	g	
									F	23.1	g	F	24.2	g	米、かつお節
									Nacl	1.4	g	Nacl	1.6	g	

※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、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。