

2月献立表

★今月のおたんじょう会★
2月25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6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				
1	15	土		きな粉餅せんべい 牛乳	ツナコーンチャーハン、わかめスープ ブロッコリーの生姜風味炒め、バイン缶	焼き芋 牛乳	ツナ、牛乳	米、サラダ油、さつま芋	グリーンピース、長葱、人参、コーン チンゲン菜、わかめ、ブロッコリー もやし、玉ねぎ、生姜、バイン缶	E 439 kcal P 13.6 g F 13.2 g NaCl 1.4 g	E 462 kcal P 13.7 g F 11.8 g NaCl 1.6 g		
3	17	月		アンパンマン煎餅 牛乳	麦ごはん、すまし汁、鯖のねぎ味噌焼き 納豆はりはり和え、りんご	3日麴ラスク 17日手作りクッキー 牛乳	鯖、納豆、花かつお、牛乳	米、押し麦、砂糖、白ごま、ごま油 3日：小町麴、バター 17日：小麦粉、サラダ油	大根、キャベツ、長葱、ほうれん草 人参、切り干し大根、ひじき、りんご	E 487 kcal P 23.1 g F 15.7 g NaCl 1.2 g	E 531 kcal P 26.5 g F 16 g NaCl 1.3 g		
4	18	火		たべっこBABY 牛乳	アマトリチャーナ、野菜スープ ポテトサラダ、バナナ	小松菜おやき 牛乳	ベーコン、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、サラダ油、砂糖、じゃが芋 マヨドレ、米、小麦粉、白ごま、ごま油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ケチャップ、パセリ、キャベツ コーン、きゅうり、人参、バナナ、小松菜	E 545 kcal P 16.8 g F 17.4 g NaCl 1.6 g	E 598 kcal P 17.4 g F 17.6 g NaCl 1.8 g	おかわおにぎり	米、かつお節
5	19	水		クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の唐揚げ もやしとちくわのお浸し、バイン缶	きな粉トースト 牛乳	鶏肉、ちくわ、きな粉、牛乳	米、さつま芋、片栗粉、サラダ油 食パン、バター、砂糖	玉ねぎ、生姜、にんにく、もやし 人参、小松菜、バイン缶	E 567 kcal P 21.8 g F 20.2 g NaCl 1.5 g	E 651 kcal P 25.7 g F 22.1 g NaCl 1.8 g	ツナおにぎり	米、ツナ
6	20	木		里食べよ 牛乳	炒め納豆丼、豚汁 さつま芋のレーズン煮、オレンジ	ビーフンソテー 牛乳	鶏ひき肉、納豆、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、牛乳	米、白ごま、里芋 さつま芋、砂糖、バター ビーフン、サラダ油	切り干し大根、人参、小松菜、ごぼう 長葱、大根、レーズン、オレンジ 玉ねぎ、にら、椎茸	E 552 kcal P 19.9 g F 16.6 g NaCl 1.5 g	E 602 kcal P 21.7 g F 15.8 g NaCl 1.6 g	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳、バター
7	21	金		カルシウム煎餅 牛乳	鉄分UPの手作りキーマカレー、野菜スープ かみかみサラダ、バナナ	黒糖ミルクくずもち 牛乳	豚挽き肉、レバー、大豆 牛乳、きな粉	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉 砂糖、ごま油、黒砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、小松菜、コーン 切り干し大根、きゅうり、バナナ	E 501 kcal P 18.2 g F 14.4 g NaCl 1.3 g	E 543 kcal P 19.4 g F 14.1 g NaCl 1.5 g	わかめおにぎり	米、わかめ
8	22	土		きな粉餅せんべい 牛乳	焼肉丼、味噌汁 ツナサラダ、りんご	いももち 牛乳	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、サラダ油、白ごま、マヨドレ じゃが芋、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、三色ピーマン、小松菜 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり コーン、りんご、青のり	E 493 kcal P 19.5 g F 16.2 g NaCl 1.3 g	E 534 kcal P 21 g F 15.5 g NaCl 1.5 g		
10		月		アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の南部焼き 根菜の煮物、みかん缶	ぶどうゼリー カルシウムウエハース 牛乳	あさり、鶏肉、牛乳	米、黒ごま、砂糖 ぶどうゼリーの素 カルシウムウエハース	チンゲン菜、大根、ごぼう、人参 れんこん、グリーンピース、みかん缶	E 553 kcal P 21.8 g F 17.2 g NaCl 1.5 g	E 585 kcal P 23.2 g F 16.1 g NaCl 1.7 g		
12	26	水		クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、サバの味噌煮 大根きんぴら、オレンジ	ごまおこし 牛乳	鯖、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、マシュマロ バター、コーンフレーク、白黒ごま	白菜、えのき、生姜、大根 人参、オレンジ	E 589 kcal P 21.6 g F 25.7 g NaCl 1.4 g	E 662 kcal P 23.3 g F 29 g NaCl 1.6 g	ツナおにぎり	米、ツナ
13	27	木		里食べよ 牛乳	食パン、南瓜のクリームシチュー 小松菜とコーンのソテー、バナナ	しらすひじきご飯 麦茶	鶏肉、牛乳 スキムミルク、しらす	食パン、サラダ油、小麦粉 砂糖、バター、米、白ごま	南瓜、人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、コーン、バナナ、ひじき	E 474 kcal P 16.7 g F 15 g NaCl 1.6 g	E 511 kcal P 18.6 g F 13.8 g NaCl 1.9 g	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳、バター
14	28	金		カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、野菜スープ、あさり入りハンバーグ ほうれん草のソテー、ストロベリーヨーグルト	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、あさり、豆乳 ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、パン粉、砂糖、サラダ油 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー ココアパウダー、粉糖	コーン、白菜、玉ねぎ、にんにく ほうれん草、キャベツ、人参 玉ねぎ、イチゴジャム	E 545 kcal P 19.3 g F 18.9 g NaCl 1.5 g	E 595 kcal P 20.4 g F 19.9 g NaCl 1.7 g	わかめおにぎり	米、わかめ
お誕生 日会	25	火		たべっこBABY 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 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 ホットケーキMix、砂糖、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 609 kcal P 19.5 g F 16.2 g NaCl 1.3 g	E 677 kcal P 21.5 g F 15 g NaCl 1.5 g	おかわおにぎり	米、かつお節

※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。