

2019年

2月

献立表



木の实保育

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25月	わかめご飯 マーボー豆腐 大根と小松菜の味噌汁 いちご	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ、白みそ、○牛乳	いちご、だいこん、こまつな、ねぎ、○りんご、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁	◎牛乳 ★○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
12火 26	★きつねうどん 炒り鶏 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、鶏むね肉、油揚げ、なると、○牛乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、○みかん缶	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○クラッカー ○牛乳	さけおにぎり 果物
13水 27	ごまご飯 ささみのフライ ※0歳は焼きます。 粉ふき芋 にんじんの甘煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁 いよかん	米、じゃがいも、パン粉、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、○油	◎牛乳、鶏ささ身、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○ねりあん、○卵、○牛乳	いよかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	◎牛乳 ★○あんこ巻き ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
14木 28	バターロールパン ビーフシチュー シルバーサラダ いちご	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、マーガリン、油	◎牛乳、◎牛乳、牛肉、ハム、○しらす干し、生クリーム	いちご、きゅうり、○きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○じゃこおにぎり ※0、1歳はわかめおにぎりになります。 ★○塩もみきゅうり ○牛乳	チーズサンド 果物
1金 15	ゆかりごはん ししゃも焼き アスパラのお浸し トマト チンゲンサイとたまねぎの味噌汁 みかん	米、押麦、○三温糖	◎ヨーグルト、ししゃも、白みそ、赤みそ、かつお節、○バター、○きな粉、○凍り豆腐、○牛乳	みかん、トマト、グリーンアスパラガス、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	◎ヨーグルト ★○高野豆腐のきなこみく ○麦茶	わかめおにぎり 果物
2土 16	やきそば 野菜スープ グレープフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、あおのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
4月 18	ごまご飯 つくねハンバーグ ほうれん草のソテー にんじんの甘煮 えのきと長ねぎの味噌汁 いよかん	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○生クリーム	いよかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、ねぎ、しめじ、コーン缶、生わかめ、しょうが、しそ、○いちご	◎牛乳 ○いちごの生クリームがけ ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
5火 19	ゆかりごはん 魚の香り焼き 里芋の煮物 トマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 みかん	米、さといも、押麦、三温糖、○板こんにゃく、○三温糖	◎ヨーグルト、かじき、赤みそ、白みそ、○赤みそ、○かつお節、○はんぺん、○牛乳	みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、○だいこん	◎ヨーグルト ○みそおでん ※0、1歳はこんにゃくを除去します。 ○牛乳	おかかおにぎり 果物
6水 20	★チャーシュー麺 野菜炒め バナナ	生中華めん、油、三温糖、○コーンフレーク	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン、かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○みかん缶	◎牛乳 ★○コーンフレーク ○牛乳	さけおにぎり 果物
7木 21	バターロールパン 豚肉のチーズ焼き ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ キャベツスープ いちご	○さつまいも、ロールパン、三温糖、○三温糖	◎牛乳、豚肉、とろけるチーズ、○生クリーム、○牛乳	いちご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、セロリ	◎牛乳 ○さつまいも茶巾 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
8金 22	★カレーライス 野菜サラダレースンあえ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、豚肉、○ハム、○スライスチーズ、○牛乳	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶	◎ヨーグルト ○ピザトースト ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
9土 23	ピラフ・ホワイトソースがけ ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、マーガリン、小麦粉、油、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏むね肉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、生わかめ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー466kcal、たんぱく質19.2g
(幼児) エネルギー574kcal、たんぱく質23.2g

*0、1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。
*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
*★はこま組のリクエスト献立になります。
*✿8日はこま組親子クッキングになります。



2月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 1日.....ししゃも焼き
節分について知ろう！
- 8日.....カレーライス
こま組親子クッキング！
- 15日.....みかん
みかんの白いすじはなに？
- 25日.....いちご
いちごはどんな種類があるの？