

2月献立【0～2歳児用】実働保育園

	朝おやつ	昼食	夕おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】	
				血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	
1	木	牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ ポイルキャベツ 人参のグラッセ お麩とわかめのスープ フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 ワカメ	お米	たまねぎ 人参 キャベツ	
2	金	牛乳 ご飯 鶏肉とマカロニの洋風煮 大豆とブロッコリーサラダ 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ	豆乳プリン 麦茶	とり肉 大豆	お米	たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー	
3	土	牛乳 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 大根サラダ ジャが芋ともやしの味噌汁 フルーツ	小狐ご飯 牛乳	とり肉	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり もやし	
5	月	牛乳 ご飯 白菜の中華シチュー 中華風サラダ 磯あえ 春雨スープ フルーツ	おにぎり 牛乳	とり肉 ハム	お米	たまねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜 きゅうり	
6	火	牛乳 ご飯 肉じゃが ポイルブロッコリー さつま揚げ 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 さつま揚げ	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし ほうれん草	
7	水	牛乳 ご飯 鶏肉のサッパリ煮 ほうれん草の和物 ツナそぼろ 玉葱と油揚げの味噌汁 フルーツ	蒸パン 牛乳	とり肉 ツナ	お米 油揚げ	たまねぎ にんじん 玉葱 ほうれん草	
8	木	牛乳 ご飯 変わりオムレツ 春雨サラダ スティック野菜 ワカメの味噌汁 フルーツ	けんちんうどん 牛乳	ひき肉 卵	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり パプリカ	
9	金	牛乳 ご飯 大豆のトマト煮 ウィンナー コーンソテー 大根と小松菜のスープ フルーツ	ヨーグルト 麦茶	ウィンナー 大豆	お米	たまねぎ にんじん 大根 小松菜 トマト コーン	
10	土	牛乳 ご飯 焼き魚 ほうれん草のお浸し 粉吹き芋 大根となが葱の味噌汁 フルーツ	季節の果物	魚	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 長ネギ	
12	月	代休					
13	火	牛乳 カレーライス 野菜サラダ タマゴスープ フルーツ	おにぎり 牛乳	とり肉 卵	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	
14	水	牛乳 ご飯 親子煮 温野菜 わかめサラダ 大根と人参の味噌汁 フルーツ	桃ゼリー 牛乳	とり肉 卵 ワカメ	お米	たまねぎ にんじん カニカマ 大根	
15	木	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 炒り玉子 ワカメのすまし汁 フルーツ	ミルク寒天 麦茶	牛肉 卵	お米 厚揚げ	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 しめじ	
16	金	牛乳 ご飯 八宝菜 ひじきのポテトサラダ ツナそぼろ タマゴスープ フルーツ	いちごサンド 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん かまぼこ 筍 白菜 しめじ	
17	土	牛乳 ご飯 ジャが芋と生揚げの煮物 コーンソテー ブロッコリーのお浸し 白菜の味噌汁 フルーツ	チェロス 牛乳	豚肉	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー	
19	月	牛乳 ご飯 ハヤシライス 卵とマカロニのソテー お麩と油揚げの味噌汁 フルーツ	おにぎり 牛乳	牛肉 卵	お米 マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ	
20	火	牛乳 炊き込みご飯 豆腐の野菜あんかけ 大根煮 タマゴスープ フルーツ	しらすピザ 牛乳	豚肉 卵	お米	たまねぎ にんじん 大根 白菜	
21	水	牛乳 ご飯 青菜と豚肉の炒め物 マッシュポテト コーンソテー お麩とワカメのすまし汁 フルーツ	ヨーグルト 麦茶	豚肉 ワカメ	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 コーン	
22	木	牛乳 ご飯 生揚げのトマト煮 ポイルキャベツ さつま揚げの甘醤油煮 洋風スープ フルーツ	フレンチトースト 麦茶	とり肉 さつま揚げ	お米 生揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ	
23	金	牛乳 ご飯 許鶏風 マカロニソテー 炒り玉子 ワカメと長ネギの味噌汁 フルーツ	お誕生日ケーキ	とり肉 卵	お米 マカロニ	たまねぎ にんじん 長ネギ かまぼこ 筍	
24	土	牛乳 ご飯 魚のムニエル ウィンナー もやしとキャベツのナムル 玉葱とワカメの味噌汁 フルーツ	海苔塩ポテト 牛乳	魚 ウィンナー	お米	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	
26	月	牛乳 ご飯 ビーフシチュー ツナサラダ コーンソテー 春雨とエノキの味噌汁 フルーツ	おにぎり 牛乳	牛肉 ツナ	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん エノキ キャベツ	
27	火	牛乳 ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め物 ポテトサラダ ごんぶ煮 けんちん汁 フルーツ	焼きそば 牛乳	豚肉 昆布	お米 じゃが芋	たまねぎ にんじん 白菜 キャベツ 小松菜 大根	
28	水	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草和え ツナそぼろ 玉葱と油揚げの味噌汁 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	とり肉 ツナ	お米 油揚げ	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜	

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
380 Kcal	16.9 g	14.1 g	1.3 g