



平成30年度

2月献立表



立石いろは保育園

ひにち	ようび	昼食	午後おやつ	食材
1	金	★ぎょうじこんだて(節分)★ 大豆ごはん いわしフライ ほうれん草の磯和え けんちん汁 オレンジ	カップケーキ 牛乳	ごはん 大豆 人参 油揚げ いわし ほうれん草 のり 豆腐 大根 ねぎ オレンジ ホットケーキミックス 牛乳 卵 クリーム ココア
2	土	ごはん 鮭の塩焼き れんこんの煮物 味噌汁 りんご	ピーチゼリー 牛乳	ごはん 鮭 れんこん 人参 豆腐 わかめ マンゴー ピーチゼリー 牛乳
4	月	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーのみ そマヨ和え かきたま汁 ヨーグルト	あずき蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉 厚揚げ ちんげんさい 玉ねぎ ブロッコリー 人参 チーズ 卵 玉ねぎ ヨーグルト ホットケーキミックス 卵 牛乳 あずき
5	火	カレーライス じゃこ和え 中華スープ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 しらす 白菜 わかめ りんご ホットケーキミックス 豆腐 いちごジャム 牛乳
6	水	ごはん メンチカツ おかか和え 味噌汁 パナ ナ	しらすマヨトースト 牛乳	ごはん 豚肉 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり えのき 油揚げ パナナ 食パン しらす のり 牛乳
7	木	中華丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	ごはん 白菜 玉ねぎ 人参 豚肉 うずらの卵 たけのこ 春雨 ハム コーン きゅうり 豆腐 ちんげんさい オレンジ ヨーグルト パナナ
8	金	ごはん ミートローフ かぼちゃサラダ コーン スープ グレープフルーツ	いももち 牛乳	ごはん 豚肉 豆腐 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ チーズ コーン 牛乳 パセリ グレープフルーツ じゃがいも
9	土	肉うどん 白菜と厚揚げの煮物 いんげんの胡麻 和え マンゴー	おにぎり 麦茶	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 厚揚げ いんげん マンゴー ごはん ゆかり
12	火	ごはん 白身魚フライ 大豆トマト煮 すまし汁 りんご	牛乳くずもち 麦茶	ごはん たら キャベツ 大豆 人参 鶏肉 玉ねぎ 麩 わかめ りんご 牛乳 黒蜜 きなこ
13	水	★おたんじょうびかい★ パエリア風ごはん かぼちゃサラダ コンソメ スープ キウイ	ケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉 ツナ 玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり 白菜 しめじ コーン キウイ 豆腐 卵 パナナ 牛乳
14	木	パン 豚肉のケチャップ炒め カリフラワーサラ ダ クリームスープ ヨーグルト	ハートクッキー 牛乳	パン 豚肉 キャベツ コーン カリフラワー 人参 きゅうり ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ヨーグルト
15	金	ごはん 鶏肉の甘辛焼き おかか和え 味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	ごはん 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり かつお節 えのき 油揚げ パナナ 食パン チーズ ウインナー 玉ねぎ ピーマン コーン 牛乳
16	土	カレーライス かぼちゃの煮物 コンソメスープ もも	フルーツゼリー 牛乳	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも かぼちゃ キャベツ もも フルーツゼリー
18	月	ごはん たら和風あんかけ 大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト	牛乳寒天 麦茶	ごはん たら 人参 ほうれん草 大根 さつまいも ねぎ ヨーグルト 牛乳 みかん
19	火	★げんきこんだて★ 大根ごはん タンドリーチキン 白菜サラダ 味噌汁 りんご	うどんかりんとう 牛乳	ごはん 大根 人参 鶏肉 ヨーグルト にんにく 白菜 人参 コーン 里芋 油揚げ えのき りんご うどん きなこ 牛乳
20	水	パン グラタン ス克蘭ブルエッグ コンソメ スープ パナナ	おにぎり・小魚 麦茶	パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー 卵 小松菜 人参 パセリ パナナ ごはん 菜飯 しらす ごま 小魚
21	木	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 す まし汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ごはん さば しょうが ほうれん草 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 メープル クリーム
22	金	お野菜たっぷりスパゲティ じゃがいもの磯和え 卵スープ グレープフルーツ	ハムチーズサンド 牛乳	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ じゃがいも 青のり 卵 玉ねぎ たら グレープフルーツ 食パン ハム チーズ 牛乳
23	土	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ 味噌汁 もも	野菜クラッカー 牛乳	ごはん 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切干大根 わかめ 麩 もも 牛乳
25	月	ハヤシライス じゃこ炒め 卵スープ りんご	豆腐スコーン 牛乳	ごはん 牛肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 しらす 卵 わかめ りんご 豆腐 ホットケーキミックス いちごジャム 牛乳
26	火	ごはん 照り焼きチキン ひじき煮 味噌汁 パ ナナ	ふかし芋 牛乳	ごはん 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ なめこ わかめ パナナ さつまいも 牛乳
27	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	ごはん 豆腐 豚肉 長ねぎ にんにく しょうが 春雨 人参 ハム コーン きゅうり 卵 ちんげんさい オレンジ ヨーグルト パナナ
28	木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴ ら 味噌汁 ヨーグルト	ポップコーン 牛乳	ごはん 鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ ヨーグルト ポップコーン 牛乳

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

エネルギー	511kcal
炭水化物	73.7g
たんぱく質	18.3g