



2月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ かや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ				
1 木	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	鶏肉 ロースハム スキムミルク ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり オレンジ パイン缶 りんご バナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	
2 金	人参煮 麦茶	【節分】大豆ご飯 すまし汁(大根・しめじ・ねぎ) 幼児:いわしおにハンバーグ 乳児:おにハンバーグ ゆでブロッコリー みかん 麦茶	恵方巻き 麦茶	大豆 豚肉 いわし ウインナー でんぶ 鶏卵 木綿豆腐	米 パン粉 スナック 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー みかん きゅうり 焼きのり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 食塩 トマトケチャップ 麦茶 穀物酢	
3 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・切干・さつまい) 豚肉の野菜炒め キャベツのごま和え チーズ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	米 さつまい 油 ごま 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン キャベツ チンゲン菜 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	
5 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまい・青梗菜・麩) 五目玉子焼き 三色のり和え いやかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 干しえび きな粉 牛乳 煮干し	米 さつまい 小切麩 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき 白菜 ほうれん草 焼きのり いやかん	水 だし醤油 料理酒 麦茶 塩	
6 火	蒸しさつまい 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・切干) 鶏肉のコンソースがけ もやしとわかめの和え物 グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 玄米 無塩バター 薄力粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖 さつまい	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 切干大根 玉ねぎ コーン コーンクリーム もやし きゅうり わかめ 人参 グレープフルーツ 青のり	水 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ みりん	
7 水	人参煮 麦茶	味噌煮込みうどん キャベツとしらすの和え物 バナナ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 しらす	うどん 米 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 バナナ ひじき	水 料理酒 みりん 塩 だし醤油 麦茶	
8 木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・人参・わかめ) ポテトと玉子のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みかん 麦茶	野菜うどん 麦茶	鶏卵 チーズ 鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ うどん 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ パセリ ブロッコリー もやし コーン みかん 白菜 えのき茸 長ねぎ 昆布 小松菜 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	
9 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ほうれん草・厚揚げ) 鮭の照り焼き 白菜と春雨の和え物 りんご 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 厚揚げ 鮭 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 白菜 チンゲン菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
10 土	せんべい 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶	
13 火	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・高野・わかめ) 幼児:さわらのねぎ味噌焼き 乳児:かれのいのねぎ味噌焼き 納豆和え バナナ 麦茶	スイートパンピング 牛乳	高野豆腐 さわら 味噌 納豆 牛乳 スキムミルク 煮干し かれい	米 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 焼きのり バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	
14 水	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(なめこ・白菜・ねぎ) おでん煮 小松菜の和え物 りんご 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	味噌 厚揚げ さつまい揚げ 焼き竹輪 鶏卵 干しえび 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ なめこ 白菜 長ねぎ 大根 小松菜 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ココア	



2月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
15 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ(豆腐・小松菜・コーン) ひじきサラダ パナナ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ロースハム しらす	スパゲティ 油 砂糖 米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 コーン ひじき キャベツ きゅうり パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
16 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー キャベツサラダ オレンジ 麦茶	お豆腐ドーナツ 麦茶	鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐 鶏卵 スキムミルク きな粉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 パンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ 南瓜	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ホワイトルウ
17 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・切干・高野) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し チーズ 麦茶	クッキー 麦茶	味噌 高野豆腐 厚揚げ 豚肉 かつお節 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 月	小魚 麦茶	きのこの和風パスタ コンソメスープ(大根・ほうれん草・コーン) ブロッコリーのサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 ツナ 大豆 かつお節 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 米 ごま	玉ねぎ しめじ えのき茸 大根 ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ 青のり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 だし醤油 麦茶
20 火	蒸しじゃが芋 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁(小松菜・ねぎ・麩) たららのフライ 白菜のおかか和え みかん 麦茶	ピザトースト 牛乳	油揚げ たら かつお節 ベーコン チーズ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 食パン じゃが芋	大根 人参 干しいたけ 貝割れ大根 昆布 小松菜 長ねぎ 白菜 ほうれん草 みかん 玉ねぎ ピーマン	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
21 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋・高野) 野菜入り和風ミートローフ コーンフレークサラダ グレープフルーツ 麦茶	豆乳バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 薄力粉	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ パナナ 大根	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
22 木	人参煮 麦茶	ご飯 野菜のスープ オムレツ お芋のグリルサラダ いちご 麦茶	ほうじ茶プリン 麦茶	鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳 クリーム	米 無塩バター じゃが芋 さつま芋 油 砂糖 プリン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり バセリ いちご	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ほうじ茶
23 金	蒸しさつま芋 麦茶	お野菜パン ポテトコンソメスープ マカロニグラタン コールスローサラダ パナナ 麦茶	ケチャップライスおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 油 砂糖 米 さつま芋	コーン 人参 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり パナナ ピーマン	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ
24 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・青梗菜・しめじ) 焼肉炒め 大根の和え物 チーズ 麦茶	ミルクゼリーいちごジャムソー ス ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 ごま 砂糖 油 ごま油 いちごジャム ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ピーマン 大根 ほうれん草 人参 アガー	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
26 月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(わかめ・大根・ねぎ) 豚肉とじゃが芋の味噌煮 白菜のなめたけ和え パナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ わかめ 大根 長ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 なめ茸 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
27 火	蒸しさつま芋 麦茶	鮭ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・切干) 車麩の玉子とじ 里芋のジャーマンポテト風 グレープフルーツ 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	鮭 味噌 油揚げ 干しえび 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 ごま 車麩 里芋 油 食パン 薄力粉 砂糖 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 バセリ グレープフルーツ	水 塩 料理酒 だし醤油 みりん チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
28 水	人参煮 麦茶	鶏そぼろ丼 きのこスープ 大根の煮物 みかん 麦茶	豆腐プリン せんべい 牛乳	鶏肉 鶏卵 厚揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 きな粉	米 砂糖 油 せんべい	さやいんげん しめじ えのき茸 まいたけ 長ねぎ 大根 人参 干しいたけ 小松菜 みかん アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	506	18.2	13.7	237	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	615	22.3	17.7	270	1.8

マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア