



2月 献立表



令和3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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・チンゲン菜・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 三色のりおえ グレープフルーツ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり グレープフルーツ	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
2	火	人参煮 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁(さつまい・しめじ・ほうれん草) おにパンバーグ いよかん 麦茶	恵方巻き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー でんぶ 鶏卵	米 さつまい はん粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン コーン プロッコリー いよかん きゅうり 焼きのり 人参	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ
3	水	大根煮 麦茶	麦ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 切干大根サラダ パナナ 麦茶	ゼリーポンチ せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり パナナ オレンジジュース アガー 黄桃缶 りんご 大根	水 カレールー 塩 麦茶 こいくちしょうゆ チキンスープの素 ホワイトソース
4	木	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 幼児:すいとん汁(大根・人参・ごぼう・ねぎ) 乳児:すいとん汁(大根・人参・ねぎ) 幼児:あじのごま風味焼き 児:かれないのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 りんご 麦茶	乳 黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 あじ かつお節 牛乳 かれい	米 薄力粉 ごま 砂糖 油 さつまい	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 小松菜 もやし りんご 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
5	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン ミルクスープ(人参・キャベツ・パセリ) オムレツ 人参ドレッシングおえ いちご 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ	丸パン 無塩バター 米	人参 キャベツ パセリ 玉ねぎ プロッコリー きゅうり コーン いちご ゆかり 南瓜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
6	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜) 豚肉のうま煮 ビーフンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 人参 グリーンピース 白菜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
8	月	小魚 麦茶	ご飯 わかめスープ(白菜・人参・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き 幼児:ごぼうのマヨ和え乳児:キャベツサラダ りんごゼリー 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまい ごま	白菜 人参 わかめ ごぼう キャベツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
9	火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・大根・なめこ) 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	チーズラスク 牛乳	味噌 干しえび 鶏卵 ベーコン チーズ 牛乳	米 玄米 車麩 里芋 油 食パン 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 なめこ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ 人参	水 だし醤油 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
10	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・高野豆腐・小松菜) 白身魚のフライ 春雨の和え物 みかん 麦茶	【初午いなり】いなりにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 たら いなりの皮	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	昆布 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 きゅうり 人参 みかん 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
12	金	大根煮 麦茶	ミートソース/パゲティ コンソメスープ(玉ねぎ・人参・コーン) フレンチサラダ パナナ 麦茶	ココアクッキー 麦茶	豚ひき肉 ツナ 鶏卵	スバゲティ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン プロッコリー キャベツ パナナ 大根	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 ココア こいくちしょうゆ
13	土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(豆腐・白菜・ねぎ) 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マシュマロ クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
15	月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(チンゲン菜・長ねぎ・小切麩) 幼児:豚肉のバーベキューソース炒め 児:豚肉のアップルソース炒め キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	乳 パウンドケーキ 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 薄力粉 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
16	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(さつまい・玉ねぎ・ほうれん草) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	ピーチゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 さつまい 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ アガー 黄桃缶 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶



2月 献立表



令和3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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17	水	人參煮 麦茶	ご飯 幼児:きのこひき肉のカレー 児:きのこひき肉のシチュー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ジャが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人參 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン りんご バナナ	水 カレールーウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー チキンスープの素 ホワイトソース
18	木	蒸しさつま芋 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁(えのき・チンゲン菜・長ねぎ) 幼児:さばの味噌焼き 乳児:たら味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え いよかん 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	味噌揚げ さば 味噌 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳 たら	米 砂糖 薄力粉 無塩バター 油 さつま芋	大根 人參 干しいたけ 昆布 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ いよかん	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
19	金	大根煮 麦茶	ご飯 ミネストローネ(キャベツ・玉ねぎ・人參) しらすとチーズの玉子焼き お芋のペイコサラダ バナナ 麦茶	五平餅 麦茶	鶏卵 しらす チーズ 味噌	米 砂糖 ジャが芋 さつま芋 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人參 ダイストマト 万能ねぎ きゅうり パセリ バナナ 大根	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
20	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・しめじ・小切麩) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 玉ねぎ 人參 グリンピース 小松菜 もやし	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・長ねぎ・ほうれん草) かれの漬け焼き キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 牛乳 煮干し	米 ごま油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ 人參 きゅうり ゆかり ぶどうジュース アガー 南瓜	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
24	水	人參煮 麦茶	煮込みうどん ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	おおかチーズおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人參 小松菜 ひじき しらたき オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
25	木	蒸しじゃが芋 麦茶	チャーハン ビーフンスープ(ビーフン・にら・ねぎ・干しいたけ) ブロッコリーのオーロラソース和え バナナ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	豚ひき肉 鶏卵 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 油 ごま油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい ジャが芋	玉ねぎ ピーマン 人參 にら 干しいたけ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 コーン バナナ バイン缶 賞味缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 麦茶
26	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・わかめ) 鶏ひき肉とひじきの玉子焼き 納豆和え みかん 麦茶	ミルククッキー 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 練乳 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ ひじき 長ねぎ 人參 白菜 小松菜 みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
27	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・小切麩・ほうれん草) 焼肉炒め 大根の煮物 チーズ 麦茶	ふかしじゃが芋 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 小切麩 油 ごま 砂糖 ジャが芋 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 人參 パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 塩

☆ 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)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
幼児 平均量	618	21.5	18.7	281	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	502	17.4	14	245	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。