

# 2月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ	
1	土	牛乳	コーンピラフ	米・コーン・ウインナー・たまねぎ・ピーマン	お茶
			キャベツサラダ	キャベツ・にんじん・洋ドレ	たぬきごはん
			チキンスープ	鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	米・天かす・万能ねぎ
			バナナ		
3	月	牛乳	鬼ごはん	米・ゆで大豆・にんじん・焼きのり・チーズ	お茶
			金棒つくね	鶏挽肉・たまねぎ・しょうが・白ごま・ごぼう	鬼プリン
			ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草・にんじん・なめたけ	いちご・牛乳・ゼラチン・生クリーム
			けんちん汁/オレンジ	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・さといも・油揚げ	バニラエッセンス・チョコペン
4	火	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
			鶏肉のトマト煮	鶏もも肉・たまねぎ・マッシュルーム・トマト缶	肉団子スープ
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ・きゅうり・ハム・洋ドレ	豚挽肉・たまねぎ・はるさめ
			野菜スープ/りんご/牛乳	キャベツ・たまねぎ・しめじ・にんじん	にんじん・チンゲン菜
5	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			たらの甘辛揚げ	たら・白ごま	黒ゴマチーズホットケーキ
			ごぼうサラダ	ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ	ホットケーキMIX・チーズ
			味噌汁/オレンジ	はくさい・えのき・万能ねぎ	黒ゴマ
6	木	牛乳	ごはん	米	お茶
			チンジャオロース	豚もも肉・ピーマン・赤パプリカ・ゆでたけのこ	おかか塩昆布おにぎり
			胡瓜の梅肉和え	きゅうり・梅肉	米・かつおぶし・塩昆布
			豆腐スープ/バナナ	豆腐・もやし・しいたけ・チンゲン菜	
7	金	牛乳	ハヤシライス	米・豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・エリンギ・ルウ	牛乳
			カリフラワーサラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・洋ドレ	高野豆腐のラスク
			いちご		高野豆腐・バター
8	土	牛乳	五目ごはん	米・鶏もも肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干しいたけ	牛乳
			白菜のおかか和え	はくさい・にんじん・かつおぶし	ピザトースト
			清汁	だいこん・しめじ・わかめ	食パン・たまねぎ・ピーマン
			バナナ		ベーコン・とろけるチーズ
10	月	牛乳	胡麻塩ご飯	米・黒ゴマ	牛乳
			肉じゃが	じゃがいも・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しらたき・さやいんげん	メープルマフィン
			胡瓜の浅漬け	きゅうり	ホットケーキMIX・バター
			味噌汁/りんご	かぶ・かぶ葉・油揚げ	メープルシロップ
12	水	牛乳	きのこピラフ	米・しめじ・しいたけ・たまねぎ	お茶
			鶏肉のパン粉焼き	鶏もも肉・パン粉・粉チーズ・にんにく・パセリ	りんごゼリー
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ	豆乳クッキー
			トマトスープ/オレンジ	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ベーコン	
13	木	牛乳	他人丼	米・豚もも肉・たまねぎ・長ねぎ・卵・みつば	お茶
			キャベツの昆布和え	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	カレーおにぎり
			味噌汁	じゃがいも・にんじん・油揚げ・長ねぎ	米・豚挽肉・たまねぎ
			バナナ		にんじん・カレー粉
14	金	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			さばの味噌煮	さば・しょうが	ココアクッキー
			切干大根の胡麻和え	切干大根・にんじん・きゅうり・すりごま	小麦粉・ココア・マーガリン
			清汁/いちご	ほうれん草・おふ・ながねぎ	

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。

★は今月の絵本料理です。



日	曜	献立名	食品名	おやつ	
15	土	牛乳	コーンピラフ	米・コーン・ウインナー・たまねぎ・ピーマン	牛乳
			キャベツサラダ	キャベツ・にんじん・洋ドレ	プティブラン
			チキンスープ	鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	
			バナナ		
17	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			豚肉の南部焼き	豚もも肉・黒ごま	レーズン蒸しパン
			ほうれん草のなめ茸和え	ほうれんそう・にんじん・なめたけ	蒸しパンMIX・油・レーズン
			味噌けんちん汁/いちご	だいこん・さといも・ごぼう・長ねぎ・にんじん・しいたけ・糸こんにゃく・油揚げ	
18	火	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
			鶏肉のトマト煮	鶏もも肉・たまねぎ・マッシュルーム・トマト缶	肉団子スープ
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ・きゅうり・ハム・洋ドレ	豚挽肉・たまねぎ・はるさめ
			野菜スープ/りんご/牛乳	キャベツ・たまねぎ・しめじ・にんじん	にんじん・チンゲン菜
19	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			たらの甘辛揚げ	たら・白ごま	黒ゴマチーズホットケーキ
			ごぼうサラダ	ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ	ホットケーキMIX・チーズ
			味噌汁/オレンジ	はくさい・えのき・万能ねぎ	黒ゴマ
20	木	牛乳	ごはん	米	お茶
			チンジャオロース	豚もも肉・ピーマン・赤パプリカ・ゆでたけのこ	おかか塩昆布おにぎり
			胡瓜の梅肉和え	きゅうり・梅肉	米・かつおぶし・塩昆布
			豆腐スープ/バナナ	豆腐・もやし・しいたけ・チンゲン菜	
21	金	牛乳	ハヤシライス	米・豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・エリンギ・ルウ	牛乳
			カリフラワーサラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・洋ドレ	高野豆腐のラスク
			いちご		高野豆腐・バター
22	土	牛乳	五目ごはん	米・鶏もも肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干しいたけ	牛乳
			白菜のおかか和え	はくさい・にんじん・かつおぶし	ピザトースト
			清汁	だいこん・しめじ・わかめ	食パン・たまねぎ・ピーマン
			バナナ		ベーコン・とろけるチーズ
25	火	牛乳	わかめうどん	うどん・わかめ・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・油揚げ	お茶
			★おばけの天ぷら	さつまいも・れんこん・メルルーサ	ひじきごはん
			いちご		米・ひじき・にんじん
26	水	牛乳	きのこピラフ	米・しめじ・しいたけ・たまねぎ	牛乳
			鶏肉のパン粉焼き	鶏もも肉・パン粉・粉チーズ・にんにく・パセリ	カレーポップコーン
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ	ポップコーン豆・カレー粉
			トマトスープ/オレンジ	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ベーコン	
27	木	牛乳	㊟ーランチ		お茶
			菜飯	米・菜飯の素	ヨーグルトムースケーキ
			メンチカツ	豚挽肉・たまねぎ・にんじん・パン粉・小麦粉・卵	ヨーグルト・ゼラチン
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ・にんじん・ツナ・和ドレ	ぽっかレモン・ビスケット
			味噌汁/りんご	小松菜・しめじ・たまねぎ	無塩バター・生クリーム
28	金	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			さばの味噌煮	さば・しょうが	ココアクッキー
			切干大根の胡麻和え	切干大根・にんじん・きゅうり・すりごま	小麦粉・ココア・マーガリン
			清汁/いちご	ほうれんそう・おふ・ながねぎ	

今月の目標栄養価

乳児 カロリー 464kcal たんぱく質 16.4g  
 幼児 カロリー 623kcal たんぱく質 23.1g

脂質 15.6g  
 脂質 22.6g

