

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	ピラフ	米・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー	牛乳
		スティックサラダ	大根・胡瓜・人参・洋ドレ	ミニあんぱん
15		キャベツスープ / 果物	キャベツ・チンゲン菜	
17	月	わかめごはん	米・炊き込みわかめ	牛乳
		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・赤ピーマン・たけのこ	じゃこ大豆
		焼き南瓜	南瓜	大豆・じゃこ
		もやしスープ / 果物	もやし・人参・かいわれ大根	
4	火	けんちんうどん	うどん・里芋・椎茸・人参・大根・こんにやく・長ねぎ・鶏肉	お茶
		ほうれん草の白和え	ほうれん草・ひじき・胡瓜・竹輪・豆腐	おかかチーズごはん
18		果物		米・おかか・チーズ
5	水	ごはん	米	牛乳
		れんこんボール	れんこん・鶏挽肉・卵	型抜きクッキー
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・かにかま・もやし・中華ドレ	小麦粉・バター
		味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・万能ねぎ	牛乳・砂糖
6	木	卵サンド	バターロール・卵・胡瓜・マヨネーズ	お茶
		ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・ウインナー	ソース焼きそば
		チンゲン菜スープ	チンゲン菜・人参・マッシュルーム・ベーコン	蒸し中華麺・豚肉・人参
		牛乳	牛乳	キャベツ・もやし・青のり
7	金	ごはん	米	牛乳
		ぶり照りおろしあんかけ	鰯・大根	野菜チップス
		甘酢和え	かぶ・人参・胡瓜	れんこん・さつま芋
		味噌汁 / 果物	白菜・しめじ・油揚げ	
8	土	混ぜご飯	米・ごぼう・舞茸・椎茸・油揚げ	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・豚肉	メロンパン
		味噌汁 / 果物	なす・長ねぎ	
10	月・火	味噌バターラーメン	生中華麺・キャベツ・人参・もやし・椎茸・なると・長ねぎ・バター	牛乳
		南瓜そぼろあんかけ	南瓜・豚挽肉	ブラウニー
		果物		小麦粉・バター・卵 BP・レーズン・ココア
12	水	納豆ごはん	米・納豆・ほうれん草・人参	牛乳
		たらのホイル焼き	鱈・しめじ・人参・玉ねぎ	じゃが芋たこ焼き
		中華胡瓜	胡瓜	じゃが芋・チーズ・たこ
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉	おかか・マヨネーズ
13	木	パン	食パン	お茶
		照り焼きチキン	鶏肉	ひじきご飯
		コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ・トマト	米・ひじき・人参
		豆乳スープ	白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・豆乳	油揚げ・さやいんげん
		牛乳	牛乳	
14	金	根菜カレー	米・豚肉・長ねぎ・人参・大根・ごぼう・れんこん・こんにやく・ルウ	牛乳
		トマトサラダ	トマト・ブロッコリー・しめじ・和ドレ	ツイストドーナツ
		果物		
29	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・さやいんげん	牛乳
		白菜のおかか和え	白菜・人参・おかか	クリームパン
		味噌汁 / 果物	キャベツ・万能ねぎ	
3	月	バタースティックパン	バタースティックパン	お茶
		オニバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・スパゲティ	すいとん
		ポテトスープ	ブロッコリー・のり・じゃが芋・マヨネーズ	小麦粉・大根・人参
		牛乳 / 果物	じゃが芋・パセリ	椎茸・鶏肉・万能ねぎ
21	金	β-ランチ		牛乳
		鮭ちらしごはん	米・鮭・胡瓜・のり	フルーツパフェ
		豚肉のロール巻き	豚肉・人参・さやいんげん・チーズ	コーンフレーク・りんご
		温野菜サラダ	ブロッコリー・かぶ・南瓜・ごまドレッシング	いちご・もも缶
		卵スープ	卵・玉ねぎ・ほうれん草・コーン	バニラアイス

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※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。

今月の目標栄養価
 乳児 カロリー 484kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.1g
 幼児 カロリー 562kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.5g