

2月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

2月	献 立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
日 曜					午前のおやつ			
2 月	ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 はくさいとハムのサラダ 味噌汁	魚 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ ハム ひじき 牛乳	米 ごま ごま油 ミリン 砂糖 マヨネーズ 食塩 みそ ホットケーキミックス	にんじん グリンピース はくさい ごまつなりんご レーズン みかん	ピスケット 牛乳	牛乳 オレンジ蒸しパン	463Kcal 19.4g	562Kcal 23.3g
3 火	行事食<節分> 赤鬼ランチ 豚汁 ヨーグルト	豚肉 ウインナー のり 豆腐 大豆 ひじき ヨーグルト 牛乳	米 ミリン しょうゆ スパゲティー コーンスナック 焼きそばソース みそ 小麦粉 さつまいも	にんじん きやべつ ピーマン トマト グリンピース ごぼう だいこん あおねぎ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 おにまんじゅう	535Kcal 20.8g	667Kcal 25.4g
4 水	ごはん ミートボールのケチャップ煮 プロッコリーサラダ 味噌汁 バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 シーチキン 牛乳	米 バン粉 マヨネーズ ケチャップ じゃがいも 食塩 みそ マーガリン フランスパン ピュアココア	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ だいこん あおねぎ バナナ	ピスケット 牛乳	牛乳 ココアフレンチ	504Kcal 20.1g	620Kcal 24.4g
5 木	ごはん 和風オムレツ ちくわのきんぴら はくさいとみかんの酢の物	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき 牛乳	米 油 砂糖 ミリン しょうゆ ごま油 酢 コーンフレーク	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン はくさい みかん 黄桃 レーズン	ヨーグルト	牛乳 フレーツコーンフレーク	431Kcal 17.5g	552Kcal 20.9g
6 金	パン ホワイトシチュー 高野豆腐の含め煮 切干大根サラダ 四国ゼリー	鶏肉 えび 高野豆腐 わかめ ひじき シーチキン 牛乳	食パン ホワイトシチュールウ 油 じゃがいも 砂糖 ミリン しょうゆ	たまねぎ にんじん ブロッコリー 切干大根 はくさい	ピスケット 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	513Kcal 24.0g	644Kcal 30.2g
7 土	パン ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 添え野菜 ヨーグルト	合挽肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	ロールパン スパゲティー コンソメ ケチャップ じゃがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー	ピスケット 牛乳	牛乳 せんべい	465Kcal 19.9g	564kcal 24.1g
9 月	ごはん 照り焼きチキン シルバーサラダ けんちん汁 バナナ	鶏肉 かにま 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 食塩 こんにゃく はるさめ マヨネーズ さといも ホットケーキミックス ホイップクリーム	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん あおねぎ バナナ いちご	ヨーグルト	牛乳 いちごクレープ	480Kcal 18.3g	621Kcal 21.9g
10 火	ごはん 春雨とえびの中華炒め コロコロ野菜のごまサラダ わかめと卵のスープ パイン	えび 豚挽肉 卵 わかめ 豆腐 大豆 牛乳	米 はるさめ 中華スープの素 ごま油 砂糖 ミリン じゃがいも ごま マヨネーズ 小麦粉	にんじん 乾しあたけ こまつな しょうが たまねぎ もやし いんげん コーン えのき パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 大豆のソフトクッキー	458Kcal 18.3g	575kcal 22.3g
12 木	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 味噌煮込みうどん バナナ	わかめ ちくわ あおのり 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 食塩 天ぷら粉 油 みそ うどん コンソメ オリーブ油 さといも	はくさい かぼちゃ だいこん にんじん あおねぎ まいだけ こまつな バナナ	ヨーグルト	牛乳 ベジタブルリゾット	484Kcal 16.8g	613Kcal 20.2g
13 金	ごはん エビ入り和風ハンバーグ 春雨の酢の物 かぼちゃの味噌汁 パイン	えび 豚挽肉 シーチキン わかめ 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 バン粉 しょうゆ 食塩 油 マヨネーズ 中華スープの素 はるさめ 砂糖 みそ スパゲティー	しょうが たまねぎ しいたけ あおねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ きやべつ ピーマン パイン	ピスケット 牛乳	牛乳 カレー焼きそば	451Kcal 19.9g	563Kcal 24.5g
14 土	キーマカレー プロッコリーサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ じゃがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	ピスケット 牛乳	牛乳 せんべい	483Kcal 19.2g	590Kcal 23.1g
16 月	ごはん 魚のみぞれあんかけ そぼろ煮 ほうれん草の洋風サラダ みかん	魚 豚挽肉 卵 ハム ヨーグルト チーズ 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ ミリン 食塩 じゃがいも ごま こんにゃく ジャム マヨネーズ 食パン マーガリン	だいこん あおねぎ たまねぎ コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 いちごタルト風トースト	473Kcal 20.8g	579Kcal 25.4g
17 火	ごはん 筑前煮 ボテトサラダ ふしめん汁 バナナ	鶏肉 厚揚げ ハム 卵 牛乳	米 砂糖 しょうゆ ミリン 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ みそ ふしめん こんにゃく 食パン ジャム	ごぼう れんこん にんじん いんげん きゅうり だいこん えのき 乾しあたけ あおねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 サンデイッチ	493Kcal 21.1g	641Kcal 26.0g
18 水	ごはん 魚のレモン焼き ミートペニネ 青菜の塩昆布和え パイン	鮭 合挽肉 塩昆布 生クリーム 卵 牛乳	米 しょうゆ オリーブ油 ベンネ ケチャップ ソース ごま油 砂糖 バター	レモン しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ かぼちゃ きやべつ こまつな パイン	ヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	440Kcal 18.2g	564Kcal 21.9g
19 木	ハヤシライス きやべつと油揚げのごま和え プリンアラモード	豚肉 油揚げ ひじき プリン	米 ハヤシルウ 油 ごま 砂糖 みりん じゃがいも ホイップクリーム ロールケーキ	たまねぎ にんじん しめじ きやべつ グリンピース もやし コーン 黄桃 いちご みかん	ピスケット 牛乳	牛乳 お誕生日ケーキ	499Kcal 17.8g	613kcal 21.1g
20 金	ごはん お好み焼き風ミートローフ 切干大根サラダ わかめスープ バナナ	豚挽肉 豆腐 卵 あおのり ちくわ ひじき きな粉 牛乳	米 バン粉 食塩 マヨネーズ 片栗粉 中華スープの素 マカロニ 砂糖 ソース ごま 酢	たまねぎ にんじん きやべつ 青ねぎ しょうが しいたけ 切干大根 こまつな バナナ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	463Kcal 19.0g	598Kcal 23.0g
21 土	パン 炊き合せ ツナクリームスパゲティー サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー オリーブ油 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ きゅうり コーン バナナ	ピスケット 牛乳	牛乳 せんべい	489Kcal 18.2g	599kcal 21.7g
24 火	ごはん 魚の味噌煮 厚揚げの酢豚風 かにまさらダ	魚 厚揚げ 豚肉 かにま きな粉 小豆 牛乳	米 みそ みりん 砂糖 しょうゆ ケチャップ 油 片栗粉 食塩 酢 マヨネーズ さつまいも	しょうが しめじ たまねぎ ピーマン パイン きゅうり にんじん なす	ヨーグルト	牛乳 さつまいも小町	444Kcal 19.9g	571kcal 24.2g
25 水	ごはん 肉じゃが パンサンダー [®] 豆乳味噌汁 バナナ	豚肉 錦糸卵 豆乳 豆腐 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 しょうゆ みりん はるさめ 酢 ごま ごま油 みそ パン	たまねぎ にんじん あおねぎ きやべつ きゅうり みかん レモン果汁	ピスケット 牛乳	牛乳 ステックパン	495Kcal 16.2g	608kcal 18.9g
26 木	ごはん 天津風卵焼き さといものそぼろ煮 きやべつとみかんのサラダ	かにまぼこ えび 鶏卵 豆腐 豚挽肉 ハム 牛乳	米 砂糖 みりん 油 食塩 しょうゆ 片栗粉 さといも マヨネーズ クラッカー	たまねぎ にんじん あおねぎ きやべつ きゅうり みかん レモン果汁	バナナ 牛乳	牛乳 りんごのコンポート クラッカー	469Kcal 18.7g	574Kcal 22.6g
27 金	ごはん 鮭の西京焼き 根菜のカレー炒め パイン はくさいのごま和え 味噌汁	鮭 豚肉 わかめ 厚揚げ チーズ しらすだし あおのり 牛乳	米 しじみそ マヨネーズ みりん 砂糖 油 さつまいも カレールウ 酢 みそ 食パン	れんこん たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく はくさい かぼちゃ いんげん パイン	ヨーグルト	牛乳 とくしまトースト	462Kcal 22.4g	596kcal 27.9g
28 土	エビピラフ 高野豆腐の含め煮 サラダ バナナ	えび 高野豆腐 牛乳	米 コンソメ 食塩 オリーブ油 ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ マヨネーズ せんべい	ピーマン しめじ たまねぎ にんじん プロッコリー コーン バナナ	ピスケット 牛乳	牛乳 せんべい	454Kcal 17.9g	548Kcal 21.2g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれません、ご了承ください。

