

# 2月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

2月	日	曜	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
							午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
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 みりん 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 こまつな りんご レーズン みかん	ビスケット 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 みりん しょうゆ スパゲティ 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 きゃべつ ビーマン 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 ブロッコリーサラダ 味噌汁 パナナ	豚挽肉 卵 豆腐 シーチキン 牛乳	米 パン粉 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 ビュアココア	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	ビスケット 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 みりん 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 ビーマン はくさい みかん 黄桃 レーズン	ヨーグルト	牛乳 フル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ク 油 じゃがいも 砂糖 みりん 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	ビスケット 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 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 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 ビーマン しめじ ブロッコリー	ビスケット 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 パナナ	鶏肉 かにかま 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 さいとも 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 みりん じゃがいも ごま マヨネーズ 小麦粉	にんじん 乾しいたけ 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 パナナ	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 さいとも	はくさい かぼちゃ だいこん にんじん あおねぎ まいたけ こまつな バナナ	ヨーグルト	牛乳 ベジタブリソフット	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 パン粉 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	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 きゃべつ ビーマン パイン	ビスケット 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 ブロッコリーサラダ 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	ビスケット 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 みりん 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 ほうれん草 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 ポテトサラダ ぶしめん汁 パナナ	鶏肉 厚揚げ ハム 卵 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ みそ ぶしめん 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 乾しいたけ あおねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ	493Kcal 21.1g	641Kcal 26.0g
18	水		ごはん 魚のレモン焼き ミートベンネ 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 ビーマン しめじ かぼちゃ きゃべつ こまつな パイン	ヨーグルト	牛乳 スイートパンブキン	440Kcal 18.2g	564Kcal 21.9g
19	木		ハヤシライス きゃ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 ハヤシルク 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 きゃべつ グリンピース もやし コーン 黄桃 いちご みかん	ビスケット 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	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 パナナ	豚挽肉 豆腐 卵 あおのり ちくわ ひじき きな粉 牛乳	米 パン粉 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 きゃべつ 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 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ パナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルク 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 パナナ	ビスケット 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 かにかまサラダ	魚 厚揚げ 豚肉 かにかま 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 ビーマン 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 ハンサンスー 豆乳味噌汁 パナナ	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 グリンピース きゅうり 乾しいたけ えのき コーン だいこん あおねぎ バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 スティックパン	495Kcal 16.2g	608kcal 18.9g
26	木		ごはん 天津風卵焼き さいいものそぼろ煮 きゃべつとみかんのサラダ	かにかまぼこ 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 さいいも マヨネーズ クラッカー	たまねぎ にんじん あおねぎ きゃべつ きゅうり みかん りんご 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 しらす干し あおのり 牛乳	米 しろみそ マヨネーズ みりん 砂糖 油 さつまいも カレールウ 酢 みそ ごま 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 パナナ	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	ビーマン しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パナナ	ビスケット 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が、ご了承ください。

