



# 2月献立表



## かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	ちゃんぽんラーメン じゃが芋のそぼろ煮 スティックチーズ みかん	中華めん、じゃがいも、パン、砂糖、油、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、ベーコン	たまねぎ、みかん、トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 パンネットソース 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 353 mg	焼きおにぎり
02 金	鬼の顔ごはん ミモザサラダ すまし汁(かまぼこ・みつば) いちご	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、大豆(水煮)、かまぼこ、チーズ、さくらでんぶ	いちご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かんぴょう、のり、しいたけ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、酒、ケチャップ、食塩	牛乳 のり巻き 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 216 mg	かぼちゃ ホットケーキ
03 土	焼き鳥丼 酢の物 スープ(えのき茸・青菜) りんご	米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏肉(小間切れ)、しらす干し	りんご、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、わかめ、のり	しょうゆ、本みりん、米酢、コンソメ、食塩	牛乳 じゃがマヨ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 297 mg	ブチ肉まん
05 月	ご飯 デコボン タンダーサーモン 三色和え 味噌汁(大根・油揚げ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	デコボン、きゅうり、パインアップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、ニンニク	しょうゆ、米酢、パセリ粉、カレー粉	牛乳 パインカップケーキ 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.9 g カルシウム 316 mg	ステーキ ナゲット
06 火	バターロールパン りんご クリスピーチキン 青菜とハムのソテー スープ(トマト・卵)	バターロールパン、米、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	鶏肉もも肉、卵、油揚げ、ハム、するめ	りんご、ほうれんそう、トマト、キャベツ、ニンニク、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 稲荷寿司 麦茶 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.9 g カルシウム 237 mg	スイートポテト
07 水	海鮮塩うどん さつま芋サラダ スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、えび、チーズ、ベーコン、あさり、卵	バナナ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン	食塩、しょうゆ	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 25.1 g カルシウム 340 mg	焼きおにぎり
08 木	ガパオ丼 セロリと鶏肉のごま味噌和え 味噌汁(わかめ・玉葱) いちご	米、小麦粉、やまといも、マヨネーズ、ごま/すり(白)、油、砂糖、ごま油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵、かつお節	たまねぎ、いちご、キャベツ、セロリ、きゅうり、ピーマン、もやし、わかめ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、中濃ソース、オイスターソース、米酢、本みりん、酒、コンソメ、パセリ粉	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg	チーズドック
09 金	★バターチキンカレー カニサラダ スープ(ハム・キャベツ・人参) りんご	米、小麦粉、バター、グラニュー糖	牛乳、鶏肉(小間切れ)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ハム、卵黄、かに(水煮缶)	たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん	カレー粉、米酢、中濃ソース、カレー粉、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 シュガースティックパイ 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 33.4 g カルシウム 311 mg	ブチ肉まん
10 土	かしわうどん 根野菜の炒り煮 バナナ	干しうどん、米、さいとも、砂糖、ごま油、ごま/すり(白)	鶏肉(小間切れ)、卵、しらす干し(半乾燥)	バナナ、板こんにゃく、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 しらすおにぎり 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 196 mg	かぼちゃ ホットケーキ
13 火	わかめご飯 デコボン ぶりの照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、せんべい(皇太ふ) 3.2g、押麦、ごま/すり(白)、砂糖、砂糖	ぶり、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、かぼちゃ、パイン、バナナ、もも、みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、キウイ、きゅうり、ピーマン	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 220 mg	焼きおにぎり
14 水	和風スパゲティ 白菜サラダ スープ(えのき茸・玉葱・セロリ) りんご	米、スパゲティ、油、片栗粉	ベーコン、卵、かに(水煮缶)、干しえび、かつお節	りんご、白菜、キャベツ、たまねぎ、人参、みかん、筍、きゅうり、えのき、しめじ、しいたけ、セロリ、葱、ピーマン	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、酒、コンソメ、こしょう、白こしょう、パセリ粉	牛乳 かにのスープかけご飯 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 191 mg	ポップコーン
15 木	エッグサンド バナナ 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草の醤油フレンチ スープ(キャベツ・人参)	食パン(8枚切) 45g、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、鶏肉、つぶしあん、卵、しらす干し(半乾燥)	ほうれんそう、バナナ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 利休まんじゅう 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.6 g カルシウム 338 mg	ブチ肉まん
16 金	ご飯 いちご 八宝菜 きゅうりのごまマヨネーズ 味噌汁(麩・葱)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、グラニュー糖、ごま/すり(白)、片栗粉、油、麩	豚肉、鶏肉、うずら卵(水煮)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、白菜、いちご、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、ねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、黒きくらげ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 かぼちゃバナナホール りんごジュース	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 227 mg	ステーキ ナゲット
17 土	カレーうどん れんこんとさつま揚げの金平 デコボン	干しうどん、砂糖、小麦粉、バター、片栗粉、油、ごま/すり(白)	牛乳、豚肉、卵、さつま揚げ	デコボン、たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 298 mg	スイート パンブキン
19 月	納豆ご飯 いちご さんまの香味パン粉焼き 青菜と人参の醤油サラダ 豚汁	米、ピーマン、パン粉(生)、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	さんま、納豆、えび、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ツナ缶、味噌、油揚げ	いちご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、板こんにゃく、ごぼう、ピーマン、のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、粒入りマスタード、オイスターソース、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 33.7 g カルシウム 223 mg	チーズドック

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ		
20 火	ケチャップライス テコボン チキンカツ マカロニサラダ ブロッコリー スープ(ハム・キャベツ・玉葱)	米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、パン粉、粉糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏肉、チーズ、卵、生クリーム、ハム	デコボン、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、中濃ソース、食塩、ココア(ビュアココア)、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 いちごのココア カップケーキ 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 40.1 g カルシウム 395 mg	ステック ナゲット
21 水	人参ごはん バナナ ★かに玉風 じゃがいもの千切りサラダ 春雨スープ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はるさめ、バター、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	卵、ハム、チーズ、かにかまぼこ	バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	しょうゆ、酒、米酢、酢、コンソメ、食塩	牛乳 ハムチーズトースト ミロ	エネルギー 949 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 31.9 g カルシウム 1689 mg	焼きおにぎり
22 木	セサミパン りんご ポークシチュー ココロサラダ 牛乳	セサミパン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、えび	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、グリーンピース、わかめ	麦茶(抽出液)、米酢、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 えびチャーハン 麦茶	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 335 mg	スイートポテト
24 土	ツナトマトスパゲティー コールスローサラダ スープ(ベーコン・ほうれん草) バナナ	さつまいも、スパゲティー、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、コーン、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、ワイン(白)、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 306 mg	かぼちゃ ホットケーキ
26 月	三色丼 マロニーの金平 味噌汁(油揚げ・ねぎ) いちご	米、食パン(10枚切) 36g、はるさめ、パン粉、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、油揚げ、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、カレールウ、食塩	牛乳 手作りカレーパン 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.0 g カルシウム 298 mg	焼きおにぎり
27 火	あんかけ焼きそば ☆ほうれん草しらすのお浸し スープ(コーン・玉葱) バナナ	焼きそばめん、コーンフレーク、マシュマロ、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、しらす干し(半乾燥)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、バナナ、キャベツ、コーンにんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 303 mg	ブチ肉まん
28 水	ご飯 テコボン おさかなコロッケ シルバーサラダ 味噌汁(豆腐・青菜)	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、さけフレーク、おから	デコボン、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、れんこん、にんじん、コーン、にら	麦茶(抽出液)、めんつゆ(3倍濃縮)、中濃ソース、しょうゆ、食塩、米酢	牛乳 れんこんニラチヂミ 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 214 mg	スイートポテト
29 木	舞茸ご飯 いちご 真珠蒸し 野菜の塩昆布和え 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱)	米、米粉、もち米、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、バナナ、まいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、わかめ、のり、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.4 g カルシウム 314 mg	ステック ナゲット

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●20日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

☆印はきりんぐみのリクエストメニューです。

☾印は手作りの補食を提供する予定です。

※都合により一部変更する場合があります。

