



献立表



2022年02月

アルテ子どもと木幼保育園

日付	献立名	おやつ (◎は午前、○は午後)	材料名		
			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
1・15 火	ご飯 豆腐のつくね揚げ きゅうりともやしの胡麻和え みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○わかめおにぎり	米、○米、油、片栗粉、砂糖、パン粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、ちくわ、凍り豆腐、◎牛乳	みかん、きゅうり、もやし、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ごま、しょうが
2・16 水	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとツナのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○いちご蒸しパン	米、○小麦粉、じゃがいも、コーンフ레이크、マヨドレ、○油、○砂糖、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、○いちごジャム
3・17 木 3日 節分	ご飯 いわしのかば焼き かぶときゅうりの梅和え 豚汁 いちご	◎牛乳 ○牛乳 ○恵方巻(3日) ○五平餅(17日)	米、○米、さといも、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま油、○油	○牛乳、いわし、○卵、豚肉、米みそ、○かにかまぼこ、かつお節、◎牛乳	だいこん、かぶ、いちご、きゅうり、にんじん、○きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう、うめ干し、○焼きのり、しょうが
4・18 金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○きつねうどん	米、○ゆでうどん、じゃがいも、米こうじ、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、にんじん、すりごま、ごま、干しいたけ
5・19 土	カレーライス マカロニサラダ りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○ロールパンサンド	米、○ロールパン、じゃがいも、マカロニ、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、○きな粉	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが
7・21 月	ご飯 かじきのバターしょうゆ焼き ホクホク蒸し野菜 白菜とチキンのスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳(7日) ○きび団子風(7日) ○ヨーグルト(21日) ○メープルかりんとう(21日)	米、○米、じゃがいも、小麦粉、○きび、無塩バター、○砂糖、油	○牛乳、○ヨーグルト、かじき、鶏もも肉、○きな粉、◎牛乳	バナナ、はくさい、かぼちゃ、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン
8・22 火	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○手作りりんごジャムトースト	米、○食パン、押麦、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、○りんご、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、○レモン果汁、ごま、カットわかめ
9 水	ご飯 白身魚の西京焼き 白菜とほうれん草のおかか和え けんちん汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○ピザまん	米、○小麦粉、砂糖、○油、油、○砂糖	○牛乳、さくら、生揚げ、○とろけるチーズ、○ウインナーソーセージ、白みそ、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれん草、はくさい、だいこん、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、○ピーマン
10・24 木	ご飯 松風焼 小松菜の納豆和え みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○おからドーナツ	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、パン粉、○油、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○調製豆乳、米みそ、挽きわり納豆、かつお節、◎牛乳、○おから	バナナ、だいこん、こまつな、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ごま、レモン果汁、あおのり
12・26 土	ミートスパゲッティー 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きおにぎり	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○米みそ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、コーン、○すりごま
14・28 月	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 根菜の金平 すまし汁 金時豆煮	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きりんご	米、砂糖、○砂糖、油、ごま油、○無塩バター、○油	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、大正金時(乾)、米みそ、◎牛乳	○りんご、ほうれん草、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、いんげん、ごま、しょうが
25 金 お誕生日会	赤飯 鶏のから揚げ 大根の甘酢和え すまし汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ	米、もち米、砂糖、小麦粉、片栗粉、○無塩バター○砂糖、油、	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○生クリーム、ツナ水煮缶、あずき(乾)、◎牛乳	りんご、だいこん、えのきたけ、きゅうり、○いちご、ねぎ、にんじん、黒ごま、しょうが、にんにく
平均栄養量			エネルギー 602 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.1g