

# 献立表

アルテ子どもと木幼稚園

2023年02月

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
			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 水	ご飯 チキンカツレツ風 キャベツのとツナサラダ ミネストローネスープ みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○おに蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、じゃがいも、パン粉、○砂糖、マヨドレ、○油、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶、◎牛乳	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく
2・16 木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 春菊とほうれん草の白和え みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○五平餅	米、○米、米こうじ、砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ、○米みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、にんじん、しゅんぎく、すりごま、ごま、干ししいたけ
3・17 金 3 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 ○大豆フレーク	米、さといも、○コーンフレーク、○無塩バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、いわし、豚肉、○ゆで大豆、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぶ、だいこん、きゅうり、いちご、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、うめ干し、しょうが
4・18 土	焼きそば 揚げポテト わかめスープ フルーツゼリー	○牛乳 ○焼きおにぎり	焼きそばめん、○米、さつまいも、油、砂糖、○ごま油、ごま油、米粉	○牛乳、豚肉、○かつお節	りんご濃縮果汁、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○ごま、粉かんでん、ごま、カットわかめ、しょうが、あおのり
6・20 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 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○きび団子風	米、○米、じゃがいも、小麦粉、○きび、無塩バター、○砂糖、油	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○きな粉、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、○ごんぶ
7・21 火	麦入りご飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮物 さつま汁 バナナ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○防災ビスコ	米、さつまいも、押麦、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト、鶏もも肉、生揚げ、米みそ、ちくわ、◎牛乳	バナナ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、切り干しだいごん、いんげん、ごんぶ
8・22 水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 高野豆腐と根菜の煮物 すまし汁 牛乳寒天 (みかん入り)	◎牛乳 ○牛乳 ○ピザトースト	○食パン、米、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、さけ、○ウインナーソーセージ、○粉チーズ、凍り豆腐、米みそ、◎牛乳	れんこん、にんじん、えのきだけ、みかん缶、○たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、○ピーマン、粉かんでん、カットわかめ
9 木	ご飯 ひじき入りハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○いちご豆乳ケーキ	米、○ホットケーキ粉、油、マヨドレ、○油、片栗粉、○砂糖、砂糖、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、はくさい、ごまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○いちごジャム、ひじき、しょうが
10 金	ご飯 鶏のみぞれかけ 白菜と油揚げのごま酢和え みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○青菜おにぎり	米、○米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、◎牛乳	りんご、はくさい、もやし、きゅうり、だいごん、ねぎ、にんじん、すりごま、カットわかめ、しょうが
13・27 月	ご飯 鮭の西京焼き 白菜とほうれん草のおかか和え けんちん汁 みかんゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉トースト	○食パン、米、砂糖、○無塩バター、○砂糖、油	○牛乳、さけ、生揚げ、白みそ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	みかん濃縮果汁、はくさい、ほうれん草、だいごん、みかん缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、粉かんでん
14 火	ご飯 つくね焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○バレンタインケーキ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、○砂糖、パン粉、○油、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、挽きわり納豆、米みそ、○ホイップクリーム、かつお節、◎牛乳	だいごん、バナナ、ごまつな、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、○いちご、万能ねぎ、レモン果汁
24 金 お誕生日会 🎂	季節のおこわ (しらすとゆかり) 鶏のから揚げ 大根とツナの和え物 すまし汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ	米、○ホットケーキ粉、もち米、○砂糖、片栗粉、小麦粉、油、○油、砂糖、焼酎	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、しらす干し、◎牛乳	りんご、きゅうり、だいごん、えのきだけ、○いちご、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、にんにく
25 土	カレーライス 三色サラダ フルーツヨーグルト	○牛乳 ○ジャムトースト	○食パン、米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ホールトマト缶詰、○いちごジャム、コーン、にんにく、しょうが
28 火	ご飯 つくね焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○青菜おにぎり	米、○米、砂糖、片栗粉、パン粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	だいごん、バナナ、ごまつな、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、レモン果汁
栄養価			エネルギー 631 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.5 g

※仕入れの状況により、献立が変更する場合があります。  
※食パン・ロールパンは、卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています