

献

立

表

2021年2月

アルテ子どもと木幼稚園

日付	献立名	材料名		(○は午後おやつ材料)	おやつ
		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	(◎は10時, ○は午後おやつ)
1・15 月	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根のうま煮 みそ汁 果物	米、じやが芋 砂糖、○油 ○ごま	ぶり、油揚げ、みそ ○牛乳	切り干し大根 にんじん、いんげん 白菜、たまねぎ 果物、○かぼちゃ	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ
2 火	節分ご飯 れんこんのつくね カラフルサラダ みそ汁 果物	米、砂糖、ごま、油 じやが芋 マヨネーズ ○さつま芋 ○小麦粉、○砂糖 ○油	ゆで大豆、油揚げ 鶏ひき肉、卵、ひじき わかめ、みそ、○卵 ○牛乳	にんじん、たけのこ 干しこいたけ ねぎ、しょうが にんにく、れんこん コーン、もやし 大根、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おに蒸しパン
16 火	ご飯 れんこんのつくね カラフルサラダ みそ汁 果物	米、砂糖、ごま、油 じやが芋 マヨネーズ ○小麦粉、○黒糖	鶏ひき肉、卵、ひじき わかめ、みそ ○卵、○牛乳	ねぎ、しょうが にんにく、れんこん コーン、もやし 大根、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
3・17 水	ご飯 スペイン風オムレツ きゅうりとコーンのサラダ 豆乳スープ	米、じやが芋 チーズ 油、○米、○もち米 ○砂糖	卵、ベーコン、牛乳 ウインナー、豆乳 ○きな粉、○牛乳	赤ピーマン ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、コーン にんじん、かぶ	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこおはぎ
4・18 木	ご飯 かじきのきのこあんかけ ほうれん草と豆腐のごま和え みそ汁 果物	米、油、砂糖、ごま さつま芋 ○練りごま ○砂糖	かじき、豆腐、ひじき わかめ、みそ ○牛乳	玉ねぎ、えのき しいたけ、にんじん さやえんどう ほうれん草 キャベツ ねぎ、果物 ○粉寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまプリン
5・19 金	ご飯 厚揚げの炒め物 ごまかぼちゃ 豚汁	米、ごま油、砂糖 ごま ○きなこせんべい	生揚げ、豚ひき肉 豚肉、板こんにゃく 油揚げ、みそ ○牛乳	玉ねぎ、にんじん にら、しめじ かぼちゃ、大根 ごぼう、ねぎ ○果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物
6・20 土	焼肉丼 ブロッコリーとツナのサラダ ふのすまし汁	米、油、砂糖 マヨネーズ、ふ ○食パン ○バター ○ココア、○砂糖	豚肉、ツナ、○牛乳	にんにく、しょうが にんじん、玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン えのき、ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアサンド

献 立 表

日付	献立名	熱と力になるもの	材料名	(○は午後おやつ材料)	おやつ
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(◎は10時, ○は午後おやつ)
8・22 月	ご飯 豆腐の五目焼き 和風サラダ かきたま汁 果物	米、さつま芋、油 砂糖、○小麦粉 ○砂糖、○油 ○ごま油	豆腐、鶏ひき肉 ひじき、卵、○豆乳 ○鶏ひき肉 ○おから ○牛乳	にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり 大根、チンゲン菜 果物、○ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○肉まん
9 火	ご飯 キャベツのメンチカツ 小松菜とツナのごま和え みそ汁	米、パン粉 小麦粉 油、ごま、さつま芋 ○砂糖 ○ベジタブルせんべい	豚ひき肉、卵、ツナ わかめ、みそ ○牛乳	キャベツ、小松菜 にんじん、ねぎ ○りんごジュース ○粉寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○りんごゼリー ○お菓子
10 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース マセドワーヌサラダ マカロニスープ	米、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ マカロニ ○野菜パン	鶏もも肉、チーズ ハム ベーコン、○牛乳	しょうが、にんにく 玉ねぎ、レモン汁 りんご、にんじん きゅうり、キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン
11 土	生活発表会				
12・26 金	ご飯 肉豆腐 プロッコリーと玉ねぎドレッシング のつpei汁	米、砂糖、油 さといも、こんにゃく ○ミレービスケット	豚肉、豆腐、ちくわ 鶏もも肉、○牛乳	にんじん、玉ねぎ プロッコリー、ごぼう ねぎ、○果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物
24 水	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 果物	米、ごま、砂糖 ○小麦粉 ○バター ○砂糖	鶏もも肉、焼きのり 豆腐、わかめ、みそ ○卵、○牛乳 ○生クリーム	しょうが、小松菜 にんじん、コーン ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
25 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト 卵スープ 果物	米、油、砂糖 バター じゃが芋 ○マッシュポテト ○小麦粉、○油	鮭、みそ、青のり、卵 豆腐、○ウインナー ○牛乳	キャベツ、にんじん しめじ、プロッコリー 玉ねぎ、ねぎ、果物 ○にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ○にんじんポンデケージョ
27 土	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル 中華スープ	米、油、砂糖 ごま油 ごま、○食パン ○バター ○いちごジャム	豆腐、豚ひき肉 みそ わかめ、豚肉 ○牛乳	ねぎ、にんじん しょうが、もやし チンゲン菜	◎牛乳 ○牛乳 ○なかよしサンド
平均栄養量		乳児	エネルギー 496Kcal	たんぱく質 17.8g	脂質 18.6g
幼児			エネルギー 623Kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 22.3g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。

※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。