

## 2月 予定献立表

令和5年2月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 厚揚げのそぼろ煮 彩りナムル 蓮根の味噌汁 りんご	鶏塩うどん 牛乳	ごま塩、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚ひき、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、塩、醤油、三温糖、もやし、ピーマン 黄パプリカ、ツナ、すりごま、ごま油、蓮根、ねぎ、舞茸、里芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏もも、小松菜	幼 529 乳 479	24.1 21.4
2(木)	果物 牛乳	バターロール タンドリーチキン いちご コールスローサラダ トマトと大根のスープ	鮭ピラフ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ オリーブオイル、酢、ねぎ、トマト、大根、しめじ、葉ねぎ、豚ひき、だしかつお、だし昆布、鮭、小松菜、コーン	幼 525 乳 474	25.7 22.8
3(金)	おかし 牛乳	海苔巻き 鯖の西京焼き デコボン ささ身のサラダ かまぼこ入りすまし汁	おにカッパケーキ 牛乳	白ごま、きゅうり、たくあん、桜でんぶ、ツナ、大豆マヨネーズ、鯖、ゆず、三温糖、味噌、酒、みりん、鶏ささ身、人参、いんげん、黄パプリカ、プロッコリー 醤油、酢、ごま油、大根、小松菜、えのき、鶏肉、かまぼこ、だしかつお、だし昆布、塩、小麦粉、BP、かぼちゃ、いちご、ココア、豆乳、砂糖、油、生クリーム	幼 590 乳 561	26.8 24.6
4(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の胡麻酢和え わかめの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ねぎ、わかめ、青梗菜、えのき、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 588 乳 524	23.7 21.1
6(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 オレンジ おかか和え かぶの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	豚肩ロース、人参、蓮根、ごぼう、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ かつお節、塩、ねぎ、かぶ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	幼 557 乳 508	23.5 21.6
7(火)	果物 牛乳	豆乳担々麺 鶏とさつま芋の煮物 ひじきのサラダ みかん	しらすおにぎり 牛乳	豚ひき、ねぎ、人参、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、厚揚げ、豆乳、すり・ねりごま、だしかつお、だし昆布 味噌、醤油、ごま油、さつま芋、鶏もも、大根、生姜、三温糖、ひじき、プロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、油、酢、しらす	幼 637 乳 567	31.1 26.6
8(水)	おかし 牛乳	カレーライス フレンチサラダ 白菜のスープ りんご	ベベロンチーノ 風マカロニ 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、キャベツ、きゅうり コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、大根、ねぎ、舞茸、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、しめじ、ツナ、パセリ	幼 525 乳 488	21.9 20.3
9(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鱈のトマトソースがけ パナナ 花野菜サラダ コーンポタージュスープ	中華おこわ 牛乳	たら、玉ねぎ、黄パプリカ、かぼちゃ、人参、カットマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、醤油、三温糖、カリフラワー、プロッコリー 酢、オリーブオイル、クリームコーン、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、牛乳、だしかつお、だし昆布、小麦粉、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 584 乳 520	27.7 24.6
10(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 ねぎ塩チキン いちご 小松菜のお浸し 田舎風味噌汁	おからケーキ 牛乳	ゆかり、鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布 醤油、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し、味噌、油、小麦粉、三温糖、BP、おから、豆乳、レーズン	幼 533 乳 482	23.6 21.5
11(土)		建国記念の日				
13(月)	おかし 牛乳	納豆ご飯 カレイの煮つけ りんご 白菜のツナマヨ和え ほうれん草の味噌汁	焼きそば 牛乳	ひきわり納豆、小松菜、たくあん、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、白菜、人参、きゅうり、ツナ、黄パプリカ マヨネーズ、ねぎ、えのき、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、もやし、キャベツ、豚肉	幼 532 乳 491	28.2 24.8
14(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティ パナナ かぶとコーンのサラダ さつま芋のスープ	かやく混ぜご飯 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース かぶ、きゅうり、コーン、プロッコリー、酢、さつま芋、ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、鶏もも、油揚げ、刻み昆布	幼 611 乳 540	23.0 20.7
15(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 みかん 大根のサラダ お麩の味噌汁	黒糖トースト 牛乳	ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、小松菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、大根、きゅうり、もやし、しらす すりごま、酢、三温糖、ごま油、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、麩、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、黒糖、マーガリン	幼 540 乳 491	27.2 23.9
16(木)	果物 牛乳	さつま芋パン ポークカツレツ いちご グリーンサラダ 春雨スープ	そぼろおにぎり 牛乳	豚肩ロース、にんにく、粉チーズ、パセリ、塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、黄パプリカ きゅうり、プロッコリー、オリーブオイル、塩、酢、春雨、人参、ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ごま油、鶏ひき	幼 633 乳 572	25.5 22.9
17(金)	おかし 牛乳	ひじきご飯 鶏の根菜あんかけ デコボン ほうれん草の胡麻和え 里芋の味噌汁	ジャムケーキ 牛乳	ひじき、人参、豚肉、油揚げ、ほうれん草、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖、醤油、鶏ひき、里芋 玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、砂糖、マーガリン、豆乳、いちごジャム	幼 589 乳 525	24.8 22.4
18(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚のトマト煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肉、キャベツ、しめじ、にんにく カットマト、ほうれん草、油、こしょう、ケチャップ、三温糖、玉ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 591 乳 526	25.3 22.4
20(月)	おかし 牛乳	ご飯 ぶりのみぞれかけ 昆布和え 豆腐の味噌汁 みかん	ココアクリームサンド 牛乳	ぶり、生姜、大根、酒、塩、小麦粉、油、三温糖、醤油、みりん、プロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布 ごま油、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、ココア、砂糖、マーガリン	幼 624 乳 547	26.1 22.9
21(火)	果物 牛乳	カレーうどん かぼちゃのそぼろがけ 野菜の浅漬け パナナ	おかかチャーハン 牛乳	玉ねぎ、人参、舞茸、鶏肉、油揚げ、小松菜、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、小麦粉 油、かぼちゃ、豚ひき、みりん、酒、三温糖、白菜、きゅうり、かぶ、ゆず、酢、ねぎ、葉ねぎ、ごま、かつお節	幼 525 乳 471	21.5 19.5
22(水)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き りんご 野菜の海苔和え ごぼうの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ もみのり、酢、ごま油、ごぼう、ねぎ、舞茸、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、豚ひき、竹の子	幼 553 乳 501	24.8 22.3
23(木)		天皇誕生日				
24(金)	おかし 牛乳	バエリア風ご飯 鶏のマーメイド焼き プロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ いちご	米粉のココア ブラウニー 牛乳	カットマト、赤パプリカ、ピーマン、ツナ、マッシュルーム、にんにく、人参、塩、胡椒、オリーブオイル、カレー粉、鶏もも、マーメイド、たまねぎ、酒、醤油 三温糖、プロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、しめじ、白菜、じゃが芋、コーン、小松菜、だしかつお昆布、牛乳、小麦粉、米粉、BP、ココア、豆腐、豆乳、パナナ	幼 598 乳 531	26.1 23.5
25(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 酢の物 えのきの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、えのき、かぶ、ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 591 乳 527	25.4 22.4
27(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ りんご	セザミトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、砂糖、マーガリン、すりごま	幼 603 乳 533	23.9 21.3
28(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ ワナンタンスープ オレンジ	ツナご飯 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、きゅうり、プロッコリー 黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワナンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、ツナ、しめじ、塩昆布	幼 553 乳 505	24.7 22.0

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。  
※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	581	24.7	平均値	幼児	573	25.2
	乳児	471	20.0		乳	516	22.5