



2月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
1	木	白い風船牛乳 ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(アヲ・キハツ)	米、豚肉、ねぎ、チガツ菜、人参、にんにく、ほうれん草、ｺｰﾝ、まぐろﾙｰｸ、あさり、ｷﾊﾞﾂ、油、中華だし、塩、酒、みりん、ｺｼｮ、ごま油、砂糖、醤油、酢、だし昆布、かつおだし、味噌	白ごまクッキー牛乳	小麦粉、すりごま、砂糖、塩、油、いりごま、牛乳	I値(kcal) 522 蛋白質(g) 16.2 加ｼｻﾙ(mg) 332 鉄(mg) 2.4	639 20.3 294 3.5	
2	金	ぼたぼた焼牛乳 ☆太巻寿司 さわらのごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(ワ・ｷ)	米、海苔、胡瓜、卵、豚肉、にんにく、いりごま、さわら、ねぎ、白菜、ひじき、大豆、油揚げ、人参、麩、油、塩、砂糖、ごま油、醤油、味噌、みりん、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし	オニちゃんパン牛乳	ｷﾝｸﾞ-ｷｯｸｽ、砂糖、牛乳、油、小麦粉、バター入りのﾏｰｶﾞﾘ、ｺｼ、片栗粉	I値(kcal) 511 蛋白質(g) 18.6 加ｼｻﾙ(mg) 438 鉄(mg) 1.2	584 22.6 445 1.7	
3	土	ビスケット牛乳 照り焼き丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(ワﾀｲ・ｷ)	米、鶏肉、ｷﾊﾞﾂ、のり、小松菜、もやし、人参、かつお節、白菜、ねぎ、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	チーズスティックパン牛乳	ｷﾝｸﾞ-ｷｯｸｽ、砂糖、粉チーズ、バター入りのﾏｰｶﾞﾘ、牛乳	I値(kcal) 419 蛋白質(g) 16.5 加ｼｻﾙ(mg) 440 鉄(mg) 0.8	485 19.8 427 1.2	
5	月	星たべよ牛乳 ご飯 ぶり大根 ☆さつまいものサラダ 豚汁	米、ぶり、大根、生姜、さつまい芋、胡瓜、人参、チーズ、ﾚｰｽﾞ、豚肉、里芋、牛蒡、豆腐、和風かつおだし、砂糖、醤油、酒、みりん、ﾓﾈｽﾞ、塩、油、味噌、昆布つゆ	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、黒すりごま、砂糖、牛乳	I値(kcal) 453 蛋白質(g) 16.7 加ｼｻﾙ(mg) 259 鉄(mg) 1.1	559 21 248 1.7	
6	火	ハーベスト牛乳 ご飯 チャプチェ しゅうまい 中華スープ(ﾆｯｼﾞ・ﾆｯｼﾞ)	米、豚肉、玉葱、人参、春雨、にら、いりごま、いりごま、肉しゅうまい、チｶﾞﾝ、油、鶏ガラの素、醤油、砂糖、ﾏｰｶﾞﾘｰｽ、ごま油、中華だし、塩	お好み焼き牛乳	ｷﾊﾞﾂ、人参、ﾌﾞｯｼﾞ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、小麦粉、和風かつおだし、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、かつお節、青のり、牛乳	I値(kcal) 474 蛋白質(g) 15.3 加ｼｻﾙ(mg) 211 鉄(mg) 0.9	591 18.4 189 1.1	
7	水	ハッピーターン牛乳 カレーうどん 大根サラダ フルールボンチ	うどん、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、大根、胡瓜、ﾌﾞ、みかん缶、白桃缶、ﾈ、ﾗｯｼﾞ缶、油、ｶｰﾄﾞ、油、昆布つゆ、酢、醤油、砂糖、すりごま	深川飯牛乳	米、人参、牛蒡、あさり、油揚げ、生姜、油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	I値(kcal) 509 蛋白質(g) 17.7 加ｼｻﾙ(mg) 226 鉄(mg) 2.4	571 21 213 3	
8	木	ビスコ牛乳 ☆三色丼 もやしのナムル 味噌汁(ｶｷ・ﾄﾞﾗ)	米、鶏肉、生姜、卵、ｷﾝｸﾞ、もやし、胡瓜、人参、ｺｰﾝ、いりごま、ﾌｶ、豆腐、油、砂糖、醤油、塩、酢、ごま油、だし昆布、かつおだし、味噌	カルシウムトースト牛乳	食パン、バター入りのﾏｰｶﾞﾘ、しらす干し、チーズ、青のり、牛乳	I値(kcal) 450 蛋白質(g) 19.3 加ｼｻﾙ(mg) 318 鉄(mg) 0.7	526 22.8 260 1.3	
9	金	ぼたぼた焼牛乳 ☆バターロール ホワイトシチュー プロッコリーサラダ プリン	バターロール、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、ﾌﾞ、ｺｰﾝ、ﾌﾞ、ﾌﾞ、の素、ﾏｰｶﾞﾘｰｽ、油、ｼﾞｬｰﾐｯｸｽ、牛乳、ｷｰﾌﾞ、酢、砂糖、塩、ｺｼｮ	さつまい芋着牛乳	さつまい芋、砂糖、牛乳、塩、バター入りのﾏｰｶﾞﾘ	I値(kcal) 463 蛋白質(g) 16.9 加ｼｻﾙ(mg) 301 鉄(mg) 2	599 22.5 323 3	
10	土	せんべい牛乳 ピビンパ丼 大根のポン酢和え 味噌汁(ﾓｯｼﾞ・ｺﾝｼﾞ)	米、豚肉、玉葱、にんにく、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、大根、小松菜、油、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、ポン酢、だし昆布、かつおだし、味噌	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りのﾏｰｶﾞﾘ、ﾙｲﾝ、果汁、ｸﾞﾗﾝｳｰ糖、牛乳	I値(kcal) 459 蛋白質(g) 14.1 加ｼｻﾙ(mg) 220 鉄(mg) 0.8	538 17.1 209 1.2	
12	月	振替休日						
13	火	豆乳ウエハース牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ(ﾆｯｼﾞ・ｷ)	ｽﾊﾟゲﾃ、ｸﾞｲﾝ、玉葱、ﾋｰﾂ、ﾓ、ﾌﾞ、ﾄﾞ、粉チーズ、ｷﾊﾞﾂ、人参、胡瓜、ｺｰﾝ、油、ｷｯｸ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、砂糖、ｷｰﾌﾞ、酢、塩、ｺｼｮ、ｺｼ	きつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	I値(kcal) 497 蛋白質(g) 15.7 加ｼｻﾙ(mg) 241 鉄(mg) 1.4	551 18 224 1.7	
14	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 コロッケ 白菜のチーズおかか和え コンスープ	米、ｺｼ、小松菜、ﾄﾞ、白菜、人参、胡瓜、チーズ、かつお節、ｺｰﾝ、ｷ、ｷ、昆布つゆ、醤油、ｺｰ、牛乳	チョコレートプリン 星食べよ	牛乳、ｺｼ、砂糖、ゼラチン、ホイップクリーム、バナナ、星食べよ	I値(kcal) 491 蛋白質(g) 14.7 加ｼｻﾙ(mg) 230 鉄(mg) 1.1	498 14.5 178 1.3	
15	木	ヨーグルト ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(ｱヲ・ｷﾊﾞﾂ)	米、豚肉、ねぎ、チガツ菜、人参、にんにく、ほうれん草、ｺｰﾝ、まぐろﾙｰｸ、あさり、ｷﾊﾞﾂ、油、中華だし、塩、酒、みりん、ｺｼｮ、ごま油、砂糖、醤油、酢、だし昆布、かつおだし、味噌	白ごまクッキー牛乳	小麦粉、すりごま、砂糖、塩、油、いりごま、牛乳	I値(kcal) 517 蛋白質(g) 16.1 加ｼｻﾙ(mg) 296 鉄(mg) 2.4	639 20.3 294 3.5	

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 さわらのごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(ワサ・ネ)	米、さわら、ねぎ、いりごま、白菜、ひじき、大豆、油揚げ、人参、麩、味噌、砂糖、みりん、昆布つゆ、油、醤油、だし昆布、かつおだし、塩	じゃがいものチーズ牛乳	じゃが芋、油、青のり、粉チーズ、牛乳	I値(kcal) 393 蛋白質(g) 17 加糖量(mg) 268 鉄(mg) 1.2	495 21.4 272 1.7	
17	土	ビスケット牛乳 照り焼き丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(ワサ・ネ)	米、鶏肉、キャブ、のり、小松菜、もやし、人参、かつお節、白菜、ねぎ、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	チーズスティックパン牛乳	粉チーズ、砂糖、粉チーズ、バター入りマーガリン、牛乳	I値(kcal) 419 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 440 鉄(mg) 0.8	485 19.8 427 1.2	
19	月	星だべよ牛乳 ご飯 ぶり大根 ☆さつまいものサラダ 豚汁	米、ぶり、大根、生姜、さつま芋、胡瓜、人参、チーズ、レズ、豚肉、里芋、牛蒡、豆腐、和風かつおだし、砂糖、醤油、酒、みりん、マネズ、塩、油、味噌、昆布つゆ	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、黒すりごま、砂糖、牛乳	I値(kcal) 453 蛋白質(g) 16.7 加糖量(mg) 259 鉄(mg) 1.1	559 21 248 1.7	
20	火	ハーベスト牛乳 ご飯 チャブチェ しゅうまい 中華スープ(ワサ・ネ)	米、豚肉、玉葱、人参、春雨、にら、にんにく、いりごま、肉しゅうまい、ワサ、油、鶏ガラの素、醤油、砂糖、おろしネギ、ごま油、中華だし、塩	お好み焼き牛乳	キャブ、人参、フィッシュソース、小麦粉、和風かつおだし、中濃ソース、かつお節、青のり、牛乳	I値(kcal) 474 蛋白質(g) 15.3 加糖量(mg) 211 鉄(mg) 0.9	591 18.4 189 1.1	
21	水	ハッピーターン牛乳 カレーうどん 大根サラダ フルールポンチ	うどん、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、グリーン、大根、胡瓜、ワサ、みかん缶、白桃缶、バナナ、リンゴ、油、加フレ、昆布つゆ、酢、醤油、砂糖、すりごま	深川飯牛乳	米、人参、牛蒡、あさり、油揚げ、生姜、油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	I値(kcal) 509 蛋白質(g) 17.7 加糖量(mg) 226 鉄(mg) 2.4	571 21 213 3	
22	木	ビスコ牛乳 ☆三色丼 もやしのナムル 味噌汁(ワサ・ネ) ★せとこ★	米、鶏肉、生姜、卵、炒り草、もやし、胡瓜、人参、ういりごま、ワサ、豆腐、油、砂糖、醤油、塩、酢、ごま油、だし昆布、かつおだし、味噌、せとこ	カルシウムトースト牛乳	食パン、バター入りマーガリン、しらす干し、チーズ、青のり、牛乳	I値(kcal) 450 蛋白質(g) 19.3 加糖量(mg) 318 鉄(mg) 0.7	526 22.8 260 1.3	
23	金	天皇誕生日						
24	土	せんべい牛乳 ビビンバ丼 大根のボン酢和え 味噌汁(ワサ・ネ)	米、豚肉、玉葱、にんにく、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、大根、小松菜、油、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、ボン酢、だし昆布、かつおだし、味噌	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、レモン果汁、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 459 蛋白質(g) 14.1 加糖量(mg) 220 鉄(mg) 0.8	538 17.1 209 1.2	
26	月	星食べよ牛乳 わかめご飯 鶏肉の玉葱ソース 大根ツナ炒め 味噌汁(ワサ・ネ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、大根、まぐろ缶、人参、ねぎ、ワサ、キャブ、塩、ワサ、小麦粉、醤油、酢、砂糖、ごま油、昆布つゆ、油、だし昆布、かつおだし、味噌	さつま芋巾着牛乳	さつま芋、砂糖、牛乳、塩、バター入りマーガリン	I値(kcal) 403 蛋白質(g) 15.4 加糖量(mg) 223 鉄(mg) 1.6	472 19.7 204 2.8	
27	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ ジャムサンド マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ(ワサ・ネ)	食パン、いちごジャム、鶏肉、ワサ、玉葱、マカロニ、粉チーズ、バナナ、人参、胡瓜、チーズ、ほうれん草、バター入りマーガリン、小麦粉、牛乳、ワサ、塩、パン粉、酢、砂糖、ワサ、おろしネギ	りんごのケーキ ジョア	粉チーズ、牛乳、バター入りマーガリン、砂糖、りんご缶、ジョア	I値(kcal) 490 蛋白質(g) 17.1 加糖量(mg) 588 鉄(mg) 7.2	505 17.5 543 7.3	
28	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 コロッケ 白菜のチーズおかか和え コンソメスープ	米、ワサ、小松菜、ワサ、白菜、人参、胡瓜、チーズ、かつお節、ワサ、バナナ、中濃ソース、昆布つゆ、醤油、ワサクリーム、牛乳	いちごフルーチェソフトサラダ	牛乳、いちごフルーチェ、ソフトサラダ	I値(kcal) 377 蛋白質(g) 9.9 加糖量(mg) 197 鉄(mg) 0.8	458 10.7 146 1.3	
29	木	白い風船牛乳 ご飯 ☆かわいひのピカタ ジャーマンポテト コンソメスープ(ワサ・ネ)	米、あぶらかいひ、卵、ブロッコリー、人参、ワサ、じゃが芋、玉葱、キャブ、ワサ、塩、ワサ、小麦粉、ワサ、昆布つゆ、バターソース、ワサ	ぎつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	I値(kcal) 457 蛋白質(g) 16.6 加糖量(mg) 253 鉄(mg) 1	556 20.2 199 1.3	
						平均		
						I値(kcal) 463	545	
						蛋白質(g) 16.2	19.5	
						加糖量(mg) 292	270	
						鉄(mg) 1.6	2.1	

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。