



2月の献立表

2024年2月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	木	きなこおかき 麦茶 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(白ねぎ・小松菜)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、春雨、きゅうり、コーン、きくらげ、冷やし中華スープ、砂糖、白ねぎ、小松菜、中華だし	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、みりん、牛乳	エネルギー 575kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.2g カルシウム 176mg
2	金	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん さばの生姜焼き 付)ほうれん草のなめたけ和え 大豆とひじきの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)	米、さば、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、ほうれん草、なめたけ、大豆、人参、ひじき、ごま油、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、塩	恵方巻 牛乳	米、酢、砂糖、塩、のり、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、みりん、人参、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.5g カルシウム 222mg
3	土	野菜ハイハイ 麦茶 豚丼 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、キャベツ、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、コーン、イタリアンドレッシング、白菜、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 麦茶	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 574kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.5g カルシウム 40mg
5	月	のり塩おかき 麦茶 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじの煮浸し せとか(みかん) 味噌汁(わかめ・もやし)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、みりん、せとか(みかん)、わかめ、もやし、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 570kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.9g カルシウム 246mg
6	火	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん(おにぎり作り) さわらの野菜あん じゃがいものソテー 豚汁	米、ごま、塩、かつお節、ゆかり、のり、さわら、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、じゃがいも、ツナ、豚肉、ごぼう、大根、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	きな粉トースト 牛乳	食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン、牛乳	エネルギー 603kcal 蛋白質 20.6g 脂質 21.1g カルシウム 162mg
7	水	サッポロポテト 麦茶 ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜パイオン、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング、ぶどうゼリーの素、エリンギ、玉葱、塩	枝豆と塩昆布のおにぎり 牛乳	米、枝豆、塩昆布、牛乳	エネルギー 557kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.6g カルシウム 188mg
8	木	星食べよ 麦茶 納豆ご飯 あじの塩焼き 付)小松菜のごま和え 豆サラダ 味噌汁(里芋・オクラ)	米、納豆、昆布つゆ、あじ、塩、サラダ油、小松菜、ごま、砂糖、醤油、大豆、枝豆、人参、ポン酢、里芋、オクラ、昆布だし、和風だし、みそ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.0g カルシウム 255mg
9	金	クラッカー 麦茶 ごはん れんこんハンバーグ 付)ブロッコリー 野菜サラダ 味噌汁(麩・ねぎ)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、じゃがいも、豆腐、れんこん、ケチャップ、砂糖、ブロッコリー、白菜、きゅうり、人参、コーン、玉葱ドレッシング、麩、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	いちごクッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 570kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.7g カルシウム 179mg
10	土	きなこおかき 麦茶 ビビンバ丼 キャベツとウインナーのソテー いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ウインナー、塩、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.7g 脂質 21.9g カルシウム 84mg
13	火	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん とりの照り焼き 付)キャベツ 和風ツナサラダ りんごのフルーチェ 味噌汁(エリンギ・白菜)	米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、キャベツ、塩、のり、ツナ、白菜、人参、ポン酢、砂糖、フルーチェの素、牛乳、リンゴ缶、エリンギ、ほうれん草、昆布だし、和風だし、みそ	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、塩、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.2g カルシウム 209mg
14	水	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん たらのみそ焼き 付)小松菜とちくわのお浸し れんこんの炒り煮 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	米、たら、みそ、砂糖、サラダ油、小松菜、ちくわ、かつお節、鶏ミンチ、れんこん、人参、和風だし、じゃがいも、玉葱、昆布だし、みそ	バレンタインクッキー 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、さつまいも、マーガリン、砂糖、ココア、片栗粉、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.4g カルシウム 197mg
15	木	のり塩おかき 麦茶 焼肉丼 もやしのナムル パイン缶 わかめスープ	米、豚肉、玉葱、黄ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、焼肉のたれ、もやし、チンゲン菜、人参、鶏がらだし、塩、ごま油、パイン缶、わかめ、ごま、中華だし、醤油	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.5g カルシウム 180mg
16	金	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん 厚揚げの五目炒め ポテトサラダ◎ コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)	米、厚揚げ、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、塩、チンゲン菜、えのき、野菜パイオン	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 606kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.7g カルシウム 179mg

※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。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
17 土	サッポロポテト 麦茶	やきそば しゅうまい 中華スープ(白菜・きくらげ)	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、もやし、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、青のり、肉しゅうまい、白菜、きくらげ、中華だし、塩、醤油	そばろおにぎり 麦茶	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	523kcal 21.7g 15.8g 43mg
19 月	星たべよ 麦茶	高野豆腐と鶏のそばろご飯 小松菜としめじの煮浸し オレンジゼリー 味噌汁(わかめ・もやし)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、みりん、オレンジゼリーの素、わかめ、もやし、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	573kcal 18.8g 13.8g 239mg
20 火	クラッカー 麦茶	ごはん さわらの野菜あん じゃがいもソテー 豚汁	米、さわら、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、じゃがいも、ツナ、豚肉、ごぼう、大根、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	きな粉トースト 牛乳	食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	602kcal 21.1g 21.3g 160mg
21 水	きなこおかき 麦茶	ひき肉のカレー 温野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	米、鶏豚ミンチ、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、リンゴジャム、カリフラワー、いんげん、玉葱ドレッシング、砂糖、ヨーグルト、フルーツカクテル、ほうれん草、野菜ブイヨン、塩	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	584kcal 16.6g 14.6g 242mg
22 木	アンパンマンせんべい 麦茶	納豆ご飯 あじの塩焼き 付)小松菜のごま和え 豆サラダ 味噌汁(里芋・オクラ)	米、納豆、昆布つゆ、あじ、塩、サラダ油、小松菜、ごま、砂糖、醤油、大豆、枝豆、人参、ポン酢、里芋、オクラ、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップクリーム、いちごジャム、リンゴ缶、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	527kcal 21.2g 13.4g 119mg
24 土	野菜ハイハイ 麦茶	ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 麦茶	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	532kcal 16.9g 19.3g 64mg
26 月	のり塩おかき 麦茶	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜ブイヨン、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、パセリ、キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング、ぶどうゼリーの素、エリンギ、玉葱	枝豆と塩昆布のおにぎり 牛乳	米、枝豆、塩昆布、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	567kcal 17.7g 13.6g 188mg
27 火	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(白ねぎ・小松菜)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、春雨、きゅうり、コーン、きくらげ、冷やし中華スープ、砂糖、白ねぎ、小松菜、中華だし	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、みりん、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	575kcal 18.0g 19.2g 176mg
28 水	サッポロポテト 麦茶	ごはん さばの生姜焼き 付)ほうれん草のなめたけ和え 大豆とひじきの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)	米、さば、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、ほうれん草、なめたけ、大豆、人参、ひじき、ごま油、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、塩	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バナナ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	578kcal 19.8g 19.2g 223mg
29 木	星たべよ 麦茶	ロールパン&ミルクパン シチュー ツナコーンサラダ みかん	ロールパン、ミルクパン、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、チューフレーク、牛乳、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング、砂糖、みかん	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、塩、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	568kcal 20.0g 17.7g 190mg

※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。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)