



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 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(肴・ハツイ)	米、鶏モモ肉、キャベツ、のり、小松菜、もやし、人参、白菜、ねぎ、昆布つゆ、糸削り、醤油、酢、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいももち 牛乳	さつま芋、片栗粉、砂糖、油、牛乳	I値(kcal) 432 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 288 鉄(mg) 1.1	468 17.5 220 1.5
3 月	星たべよ 牛乳	ご飯 あじのみりん焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(フ・ハツツツ)	米、あじ、きゅうり、わかめ、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、麩、ほうれん草、油、塩、砂糖、醤油、味噌、みりん、酢、だし昆布、花かつお、かつおだし	きつねおにぎり 牛乳	米、きざみ揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	I値(kcal) 475 蛋白質(g) 18 加糖量(mg) 243 鉄(mg) 1.2	558 22.2 229 1.8
4 火	ハーベスト 牛乳	菜飯ご飯 鶏肉の南部焼 もやしのナムル 味噌汁(ハツ・トク)	米、鶏モモ肉、ほうれん草、人参、もやし、きゅうり、コーン、わかめ、豆腐、醤油、みりん、油、ごま、砂糖、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	ボロネーゼ 牛乳	マカロニ、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、油、ケチャップ、ソース、塩、牛乳	I値(kcal) 444 蛋白質(g) 19.2 加糖量(mg) 228 鉄(mg) 1.2	520 22.8 218 1.7
5 水	ハッピーターン 牛乳	スパゲティナポリタン 豆腐とツナのサラダ 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	パスタ、ウイダー、玉葱、ピーマン、マヨネーズ、豆腐、かつおフレーク、人参、わかめ、きざみ揚げ、切干大根、油、ケチャップ、中濃ソース、青じそドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	深川飯 牛乳	米、人参、ごぼう、あさり、きざみ揚げ、生姜、油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	I値(kcal) 506 蛋白質(g) 18 加糖量(mg) 234 鉄(mg) 3	565 21.7 221 3.7
6 木	ビスコ 牛乳	ご飯 チャプチェ しゅうまい 中華スープ(ハツ・ハツツツ)	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、ケチャップ、油、鶏ガラの素、醤油、砂糖、オリーブオイル、ごま油、中華だし、塩	リンゴゼリー せんべい	ゼリーの素、リンゴ、水、ソフトサラダ	I値(kcal) 430 蛋白質(g) 10.9 加糖量(mg) 160 鉄(mg) 0.6	546 12.8 39 0.9
7 金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 ぶりの煮つけ ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	米、ぶり、さといも、きぬさや、ぎじき、チキンフレーク、大根、きゅうり、人参、わかめ、花かつお、だし、醤油、生姜、砂糖、みりん、酒、酢、塩、油、だし昆布、味噌	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、砂糖、小麦粉、牛乳	I値(kcal) 455 蛋白質(g) 16.9 加糖量(mg) 219 鉄(mg) 1	552 21.4 203 1.6
8 土	せんべい 牛乳	ビビンバ丼 大根のポン酢和え 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	米、豚肉、たまねぎ、ほうれん草、人参、もやし、大根、小松菜、にんにく、生姜、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、ごま、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ナゲット 牛乳	豆腐、鶏肉、小麦粉、片栗粉、鶏ガラ、醤油、塩、油、牛乳	I値(kcal) 447 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 254 鉄(mg) 1.3	526 20.6 242 1.7
10 月	星たべよ 牛乳	ご飯 さわらのごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(ハツ・ハツツツ)	米、さわら、ねぎ、ごま、白菜、ひじき、大豆、きざみ揚げ、妊娠、ほうれん草、たまねぎ、ごま、味噌、砂糖、みりん、昆布つゆ、油、醤油、だし昆布、花かつお、塩	みたらしまカロニ 牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	I値(kcal) 421 蛋白質(g) 16.7 加糖量(mg) 251 鉄(mg) 1.1	509 21.3 256 1.7
11 火	建国記念日						
12 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	米、豚肉、ねぎ、チンゲン菜、人参、おろし玉、コーン、まぐろフレーク、あさり、キャベツ、にんにく、油、中華だし、塩、酒、みりん、ごま油、酢、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏肉、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	I値(kcal) 523 蛋白質(g) 19.6 加糖量(mg) 247 鉄(mg) 2	617 23.3 242 3.2
13 木	ヨーグルト	ご飯 たらこの塩こうじ焼き ツナじゃがソテー 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	米、たらこ、いんげん、じゃがいも、まぐろフレーク、たまねぎ、大根、ねぎ、塩こうじ、醤油、糸削り、油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	やきそば 牛乳	麺、フィッシュソーセージ、キャベツ、たまねぎ、人参、油、醤油、ソース、青さのり、牛乳	I値(kcal) 367 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 258 鉄(mg) 0.7	453 20.1 236 1.1
14 金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 コロケ パンパンジーサラダ 味噌汁(ハツ・ハツツツ)	米、わかめ、小松菜、1/4、もやし、人参、胡瓜、きざみ揚げ、ケチャップ、昆布つゆ、ごまだれ、砂糖、大根、部、花かつお、味噌	チョコレートプリン 星たべよ	豆乳、ココア、砂糖、ゼラチン、バナナ、星たべよ	I値(kcal) 404 蛋白質(g) 16.9 加糖量(mg) 165 鉄(mg) 1.5	469 19.6 97 2.1
15 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(肴・ハツイ)	米、鶏モモ肉、キャベツ、のり、小松菜、もやし、人参、白菜、ねぎ、昆布つゆ、糸削り、醤油、酢、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいももち 牛乳	さつま芋、片栗粉、砂糖、油、牛乳	I値(kcal) 402 蛋白質(g) 14.2 加糖量(mg) 233 鉄(mg) 1.1	468 17.5 220 1.5

※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。

[illegible]