



2022年 2月の献立



飯田保育園

| 日付 | 曜日 | 未満児おやつ | 未満児主食 | おひる | おやつ | 主な材料 | エネルギー | | |
|--------|----|----------------|--------|---|-------------------|---|--|--|------------------|
| | | | | | | | 上: 以上児 | たんぱく質 | 脂 質 |
| 1 | 火 | むぎ茶 ハッピーターン | ごはん | とりの甘酢和え れんごんのバター焼き カルシウムサラダ 牛乳 | フルーツヨーグルト | 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 れんごん バター ほうれん草 大根 しらす チーズ ごま ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ もも缶 | 505 | 22.2 | 15.6 |
| | | | | | | | 403 | 16.8 | 13.6 |
| 2 | 水 | やさしいジュース | ごはん | 八宝菜 厚揚げの煮物 かぼちゃときゅうりの和え物 ほうじ茶 | 牛乳 バスタあられ | 豚肉 白菜 人参 菊水蒸 エリンギ 小松菜 うずら卵缶 なたご さま油 厚揚げ かぼちゃ きゅうり マヨネーズ マカロニ | 524 | 22.4 | 16.0 |
| | | | | | | | 409 | 15.8 | 10.9 |
| 3 | 木 | オレンジジュース | ごはん | 鬼ハバーグ スパゲティ ブロッコリーのおかか和え 豆と野菜のスープ | 牛乳 鬼まんじゅう | 豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 ケチャップ とんがりコーン スパゲティ ケチャップ ブロッコリー かつお節 水煮大豆 キャベツ 人参 コーン缶 ウィンナー / さつままいも 小麦粉 | 617 | 24.0 | 19.0 |
| | | | | | | | 465 | 17.4 | 12.6 |
| 4 | 金 | ミルク | わかめごはん | さばのみそ煮 ひじきの煮物 大根ときゅうりの酢の物 卵スープ | 牛乳 お菓子 | さば みそ しょうが ひじき 人参 油揚げ 椎茸 白滝 大根 きゅうり 卵 小松菜 玉葱 | 530 | 23.3 | 18.0 |
| | | | | | | | 408 | 21.1 | 14.2 |
| 5 | 土 | | | ピラッ りんご 牛乳 | オレンジジュース お菓子 | 米 鶏肉 玉葱 人参 コーン缶 パセリ りんご | 616 | 17.0 | 17.1 |
| | | | | | | | 407 | 11.3 | 12.2 |
| 7 | 月 | やさしいジュース | ごはん | 根菜和風カレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳 | むぎ茶 みかん お菓子 | じゃがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 豚挽肉 小麦粉 スキム かつお節 カレールウ キャベツ ハム コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / みかん | 547 | 15.8 | 18.6 |
| | | | | | | | 463 | 12.7 | 11.4 |
| 8 | 火 | 飲むヨーグルト | ごはん | ポークケチャップ さつままいものミルク煮 ほうれん草ナムル ほうじ茶 | 牛乳 ジャムサンド | 豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース さつままいも スキムミルク ほうれん草 もやし 人参 すりごま ごま油 食パン いちごジャム | 524 | 23.1 | 12.8 |
| | | | | | | | 430 | 19.3 | 14.4 |
| 9 | 水 | ミルク | ごはん | タラと白菜の蒸し物 じゃがコーン 大根ときゅうりの塩昆布和え むぎ茶 | 牛乳 にんじんドーナツ | タラ 白菜 えのき ベーコン バター じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 大根 きゅうり 塩昆布 ミックス粉 人参 | 532 | 20.4 | 16.0 |
| | | | | | | | 408 | 18.9 | 9.0 |
| 10 | 木 | ほうじ茶 バナナ | 鮭ごはん | ひじき入り厚焼き玉子 春雨サラダ 金時豆 豚汁 | 牛乳 お菓子 | 卵 玉葱 小松菜 鶏挽き肉 ひじき 牛乳 春雨 きゅうり 人参 わかめ 金時豆 大根 ねぎ 豚肉 豆腐 しめじ みそ | 566 | 20.4 | 18.7 |
| | | | | | | | 400 | 14.2 | 12.7 |
| 11 | 金 | 建国記念の日 | | | | | | | |
| 12 | 土 | | | 肉うどん みかん 牛乳 | ぶどうジュース お菓子 | うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ みかん | 664 | 22.5 | 19.3 |
| | | | | | | | 454 | 15.4 | 13.0 |
| 14 | 月 | やさしいジュース | ごはん | ハヤシライス コーンソテー 和風コールスローサラダ パン缶 / 牛乳 | むぎ茶 りんご お菓子 | じゃがいも 玉葱 豚肉 人参 トマト缶 ソース 小麦粉 ハヤシシルウ コーン缶 バター キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 パン缶 / りんご | 518 | 15.0 | 17.4 |
| | | | | | | | 439 | 12.1 | 13.6 |
| 15 | 火 | ミルク | ごはん | とりの塩焼き 切干大根の煮物 サラダブロッコリー 三平汁 | 牛乳 メープルポテト | 鶏肉 にんにく しょうが 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ ブロッコリー ごま油 大根 玉葱 にんにく 豆腐 ツナ ねぎ みそ / さつままいも メープルシロップ バター | 542 | 27.1 | 15.2 |
| | | | | | | | 415 | 23.6 | 10.2 |
| 16 | 水 | りんごジュース | ごはん | すき焼き風煮 かぼちゃのレモン煮 かみかみお和え 牛乳 | むぎ茶 ココアケーキ | 豚肉 白菜 えのき 白滝 ねぎ チンゲン菜 焼き豆腐 かぼちゃ レモン汁 大根 人参 きゅうり さきいか バター 卵 牛乳 ミックス粉 スキムミルク ココア 生クリーム いちご リッツ | 577 | 21.3 | 19.5 |
| | | | | | | | 481 | 16.4 | 15.2 |
| 17 | 木 | ポカリ | ごはん | 栄養きんぴら ゆで卵 白菜サラダ 牛乳 | ほうじ茶 マカロニグラタン | ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま 卵 白菜 きゅうり ハム ごま油 マカロニ 玉葱 コーン缶 ツナ チーズ 小麦粉 バター 牛乳 | 499 | 21.8 | 17.3 |
| | | | | | | | 486 | 16.5 | 13.5 |
| 18 | 金 | むぎ茶 にんじん | ゆかりごはん | 白身魚のフライ 千切りキャベツ 白和え みそミルクスープ | 牛乳 お菓子 | 白身魚のフライ ソース キャベツ ソース 豆腐 ほうれん草 人参 ひじき すりごま じゃがいも 玉葱 しめじ スキムミルク みそ | 588 | 22.6 | 19.0 |
| | | | | | | | 400 | 15.4 | 12.8 |
| 19 | 土 | | | やきそば りんご 牛乳 | オレンジジュース お菓子 | 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース りんご | 606 | 19.2 | 18.0 |
| | | | | | | | 401 | 12.8 | 12.0 |
| 21 | 月 | 飲むヨーグルト | ごはん | かぼちゃチュー ワイン キャベツサラダ みかん缶 / ほうじ茶 | 牛乳 バナナ | かぼちゃ 玉葱 人参 鶏肉 スキムミルク シチュールウ ワイン オリーブオイル キャベツ きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / バナナ | 599 | 20.4 | 21.2 |
| | | | | | | | 483 | 17.4 | 14.9 |
| 22 | 火 | ミルク | ごはん | 白菜マヨネーズ さつままいものオレシユ煮 ほうれん草ともやしのひじき和え むぎ茶 | 牛乳 チーズクッキー | 豆腐 白菜 豚挽き肉 たら ねぎ にんにく しょうが みそ さつままいも オレシユジュース ほうれん草 もやし ひじき すりごま バター 牛乳 粉チーズ 小麦粉 | 604 | 20.3 | 21.3 |
| | | | | | | | 458 | 18.8 | 14.5 |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 24 | 木 | やさしいジュース | ごはん | ポークカレー 大根ときゅうりのサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳 | ほうじ茶 白玉きなこ | じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 スキムミルク 小麦粉 カレールウ 大根 きゅうり 和風ドレッシング 福神漬け もも缶 / 豆腐 白玉粉 スキムミルク きなこ | 522 | 19.7 | 13.9 |
| | | | | | | | 452 | 15.8 | 11.3 |
| 25 | 金 | むぎ茶 りんご | わかめごはん | さば竜田 キャベツとちくわのマヨ和え チーズ けんちん汁 | ぶどうジュース お菓子 | さば竜田 キャベツ ちくわ マヨネーズ スライスチーズ ごぼう 人参 大根 小松菜 里芋 豆腐 みそ | 564 | 21.3 | 16.9 |
| | | | | | | | 409 | 15.2 | 11.2 |
| 26 | 土 | | | きのこスパゲティ バナナ 牛乳 | りんごジュース お菓子 | スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン バナナ | 688 | 20.0 | 20.7 |
| | | | | | | | 456 | 13.4 | 13.9 |
| 28 | 月 | ポカリ | ごはん | 和風ポトフ シュウマイ イタリアンスパゲティサラダ 牛乳 | ほうじ茶 パンマフィン | じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ ウィンナー シュウマイ スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム イタリアンドレッシング パン缶 卵 牛乳 バター ミックス粉 | 532 | 17.1 | 17.4 |
| | | | | | | | 486 | 13.3 | 13.5 |
| 今月の平均値 | | | | | | | 以上児: エネルギー: 567 Kcal たんぱく質: 20.8 g 脂質: 17.7 g | 未満児: エネルギー: 435 Kcal たんぱく質: 16.1 g 脂質: 12.6 g | *以上児も主食を入れた数値です。 |



2月24日(木)

さくら組 クッキング ポークカレー☆

