



2月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ウエハース 麦茶	焼き鶏丼 コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) 大根のマリネサラダ チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 せんべい ウエハース	グリーンピース 焼きのり 玉ねぎ しめじ わかめ 大根 きゅうり 人参 バセリ りんごジュース アガー	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
3 月	小魚 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁(小松菜・ねぎ・小切麩) おにぎり みかん 麦茶	恵方巻き 麦茶	味噌 豚肉 ウインナー でんぶ 鶏卵 煮干し	米 小切麩 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー みかん きゅうり 焼きのり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ
4 火	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(さつまいも・チンゲン菜・油揚げ) ツナと野菜の玉子焼き 三色のり和え りんご 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 牛乳	米 きび 黒米 さつま芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ チンゲン菜 人参 グリンピース 長ねぎ 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
5 水	クラッカー 麦茶	ご飯 幼児:すいとん汁(大根・えのき・ごぼう・ねぎ) 乳 児:すいとん汁(大根・えのき・ねぎ) 幼児:あじのごま風味焼き 乳児:かれいのごま風味焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	味噌 あじ 牛乳 かれい	米 薄力粉 ごま 砂糖 じゃが芋 油 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん パナナ りんごジュース アガー バイン缶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
6 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(白菜・玉ねぎ・コーン) 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節	スパゲティ 油 砂糖 米 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 コーン 小松菜 もやし 人参 オレンジ ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
7 金	人参煮 麦茶	チャーハン ビーフンスープ(ビーフ・にら・しいたけ・ねぎ) キャベツとしらすの和え物 みかん 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 干しえび しらす チーズ 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 薄力粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 にら 干しいたけ 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
8 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ・小切麩) 厚揚げのそぼろ煮 白菜のおかか和え チーズ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお節 チーズ	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
10 月	小魚 麦茶	麦ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー チーズサラダ りんご 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
12 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜・ねぎ) たらの漬け焼き 切干大根サラダ パナナ 麦茶	わかめごまおにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 たら	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 人参 パナナ わかめご飯の素	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
13 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・しめじ・わかめ) 鶏ひき肉とひじきの玉子焼き 納豆和え みかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 干しえび 納豆 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 マカロニ	昆布 大根 しめじ わかめ ひじき 長ねぎ 人参 白菜 小松菜 焼きのり みかん 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
14 金	大根煮 麦茶	ロールパン(乳・卵不使用) コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	ココアクッキー 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ 鶏卵	ロールパン 無塩バター 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム バセリ ブロッコリー もやし いちご 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 だし醤油 麦茶 ココア
15 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき・ねぎ) 焼肉炒め 大根の煮物 チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 塩
17 月	小魚 麦茶	玄米入りご飯 わかめスープ(玉ねぎ・人参・わかめ) たらの竜田揚げ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	たら 牛乳 煮干し	米 玄米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶



2月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名	その他
		朝おやつ 昼食 午後おやつ	
18	火	大根煮 麦茶 ご飯 味噌汁(ねぎ・じゃがいも・高野豆腐) 野菜入り和風ミートローフ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	水 塩 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
19	水	クラッカー 麦茶 【雨水】大根ご飯 すまし汁(小松菜・えのき・小切麩) 幼児:さばの味噌焼き 乳児:たら味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え りんご 麦茶	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
20	木	人参煮 麦茶 ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・切り干し大根) 車麩の玉子とじ ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	水 だし醤油 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 こいくちしょうゆ
21	金	蒸しかぼちゃ 麦茶 煮込みうどん ひじきとさつま芋の煮物 パナナ 麦茶	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
22	土	ウエハース 麦茶 ご飯 すまし汁(大根・ねぎ・わかめ) 豚肉とじゃが芋の味噌煮 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
25	火	蒸しじゃが芋 麦茶 ご飯 味噌汁(さつまいも・人参・ほうれん草) ハンバーグ 春雨サラダ オレンジ 麦茶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
26	水	クラッカー 麦茶 雑穀ご飯 幼児:きのことひき肉のカレー 児:きのことひき肉のシチュー 人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア シチュールウ
27	木	人参煮 麦茶 ご飯 ミネストローネ(キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト) しらすとチーズの玉子焼き さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
28	金	蒸しかぼちゃ 麦茶 ご飯 すまし汁(白菜・切り干し大根・油揚げ) 野菜つくね 幼児:こんにゃくとごぼうの金平 児:こんにゃくの金平 パナナ 麦茶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
29	土	ウエハース 麦茶 ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草) 鶏肉と大根の煮物 ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	585	20.5	16.9	270
児	平均量	620	21.3	18.3	275
乳	目標量	475	16.6	13.7	225
児	平均量	508	17.5	13.8	247

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。