



2月の献立



H28. 2. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児添加食	おやつ	延長補食	栄養成分		備考
						乳児	幼児	
1,15 29	月	ごはん、ぶりの照り焼き、果物 小松菜と油揚げの煮ひたし、大根の味噌汁	はすの 天ぷら	牛乳 お好み焼き	ふりかけこぎり	533, 20.2 20.2, 1.6	537, 22.7 18.7, 1.9	
2	火	味噌煮込みうどん かぼちゃのバター煮、果物	煮豆	牛乳 菜めしこぎり	ごまおこぎり	527, 17.8 13.4, 2.0	556, 19.6 15.0, 2.4	
17	水	ごはん、さばの味噌煮、果物 さつま芋とひじきの煮物、ちくわのすまし汁	ウインナー ソテー	牛乳 黒糖蒸しパン	ごま塩こぎり	553, 18.8 17.1, 1.8	577, 19.8 13.8, 2.0	
4 18	木	ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 ラスク	おかめこぎり	548, 19.7 19.3, 1.3	610, 22/3 22.0, 1.5	
5	金	ごはん、魚のオレンジ揚げ、果物 ベジタブルソテー、じゃがいもの味噌汁	りんごの コンポート	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	549, 16.5 18.5, 1.3	536, 18.9 18.9, 1.6	
6 20	土	ソフトフランスパン、鶏肉のトマト煮 ポテトスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 おかめこぎり	—	552, 22.4 17.9, 2.1	611, 23.3 17.1, 2.3	20日 ひな祭り会
8 22	月	雑穀ごはん、鮭の照り焼き、果物 切干大根の炒め煮、小松菜の味噌汁	フライド ポテト	牛乳 マカロニのきなこ和え	ふりかけこぎり	536, 22.7 15.6, 1.6	545, 23.7 12.8, 1.9	
9 23	火	ホワイトスパゲティ、野菜スープ ブロッコリーとベーコンのソテー、果物	煮魚 (おひょう)	りんごジュース 鶏そぼろおこぎり	茶めしこぎり	515, 21.0 14.8, 1.5	607, 18.7 16.7, 1.8	
10	水	ごはん、いりどり 豆腐となめこの味噌汁、果物	魚の いそげ揚げ	牛乳 甘辛団子	鮭こぎり	554, 20.4 16.1, 1.6	567, 19.8 14.8, 1.9	
25	木	ごま塩ごはん、肉じゃが 玉ねぎの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 コロコロドーナツ	塩こんぶこぎり	594, 17.9 17.0, 1.6	608, 18.9 14.9, 1.9	
12	金	まぐろのそぼろ丼 煮豆、大根と人参の味噌汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 のり巻き	ジャムサンド	551, 21.7 10.2, 2.1	614, 21.6 11.1, 2.4	
13 27	土	カレーピラフ、玉ねぎとベーコンのスープ キャベツとコーンのソテー、果物	大根の 煮物	牛乳 あんぱん	—	551, 19.1 17.3, 1.8	581, 19.8 18.1, 2.0	
3	水	やこめごはん、いわしの甘辛煮、果物 さくらえび入りごま和え、かぶの味噌汁	ウインナー ソテー	牛乳 黒糖蒸しパン	ごま塩こぎり	570, 21.9 18.1, 2.1	588, 24.3 15.9, 2.4	豆まき
16	火	おこぎりセット 豚汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 カレーチーズパン	ごまおこぎり	556, 21.3 13.5, 2.1	585, 22.4 12.5, 1.9	ひな祭り会 リハーサル
19	金	焼きそば 豆腐の味噌汁、果物	鮭の バター焼き	牛乳 無添加菓子	豚そぼろこぎり	547, 21.9 19.9, 1.4	577, 19.9 19.2, 1.7	ひな祭り会 1日目
24	水	ちらし寿司、菜の花のごま和え さわらの味噌煮、潮汁、果物	さつま芋の 甘煮	牛乳 甘辛団子	鮭こぎり	518, 21.1 11.0, 2.3	552, 22.9 12.0, 2.5	ひな祭り 会食会
26	金	豚ひき肉とさつま芋の炊き込みごはん、果物 エビフライ、付け合せ、きゃべつの味噌汁	煮豆	牛乳 のり巻き	ジャムサンド	633, 21.9 15.9, 2.1	633, 24.6 18.2, 2.4	幼児 誕生会

*延長補食には上記のほか、麦茶が付きます。 *ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

*今月の果物は、みかん、りんご、いちごなどのローテーションでだします。

*3日(水)のいわしの甘辛煮は、防災用備蓄食品を利用させていただきます。