

# 2月の献立



H31. 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	栄養量エネルギー 蛋白質質塩		備考
						乳児	幼児	
2	土	チキンカレー わかめスープ ブロッコリーとコーンのソテー 果物	スティック チーズ	牛乳 クリームパン	—	620 22.2 23.3 2.1	661 21.8 22.5 2.1	16日 ひまわり会
4 18	月	ごはん 白菜と油揚げのおかめ和え ブリの照り焼き 大根と人参の味噌汁 果物	はすの いそげ揚げ	牛乳 白玉きなこ	ふりかけ にぎり	550 19.7 17.5 1.3	569 21.9 16.3 1.6	
5 19	火	ぶどうパン シーフードグラタン 野菜スープ 果物	さつまいもの 甘煮	麦茶 じゃこめかき	ごま塩 にぎり	547 20.7 12.3 2.0	563 22.2 12.7 2.1	
20	水	ごはん かじきまぐろの香豚風 もやしのスープ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 人参蒸しパン	塩こんぶ にぎり	558 17.6 20.6 1.6	577 18.2 17.2 1.8	
7 21	木	ごはん 豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜 玉ねぎの味噌汁 果物	魚の 立田揚げ	牛乳 焼きいも	鮭こぎり	552 20.6 15.1 1.4	562 20.6 13.5 1.7	
8	金	雑穀ごはん 生鮭の味噌焼き 酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 いなりずし	メープル パン	557 23.2 14.1 2.0	591 26.0 14.2 2.3	
9 23	土	キャベツとツナのスパゲティー さつまいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	人参の 甘煮	牛乳 おかめにぎり	—	543 16.4 16.9 1.3	632 19.1 19.1 1.5	
25	月	ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 照り焼きチキン ほうれんそうの磯和え 果物	かき揚げ	牛乳 コーントースト	ふりかけ にぎり	556 24.5 18.4 1.9	569 27.0 16.8 2.2	
12 26	火	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごの甘煮 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろ にぎり	552 18.5 13.8 3.4	565 19.7 13.8 3.8	
13	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 ひじきの白和え キャベツの味噌汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 大学かぼちゃ	茶めし にぎり	547 17.0 18.9 2.1	566 19.6 19.8 2.5	
14 28	木	ごはん さばの味噌煮 えび入り春雨サラダ 麩のすまし汁 果物	煮豆	牛乳 マカロニのカレー煮	おかか にぎり	553 21.6 16.7 2.1	566 24.1 18.5 2.5	
1	金	やこめごはん さつまいもと人参の味噌汁 いわしのしょうが煮 菜果なます 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	カレーパン	602 32.7 15.4 4.6	642 37.4 14.6 5.0	豆まき
6	水	おにぎりセット 豚汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 人参蒸しパン	塩こんぶ にぎり	538 18.1 15.3 1.2	561 18.9 12.4 1.2	リハーサル
15	金	サンドイッチ 豆乳スープ 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	ふりかけ にぎり	549 18.5 24.5 1.8	589 21.4 26.7 1.7	ひまわり会 1日
22	金	ごはん ほうれんそうとコーンのナムル エビフライ 具だくさん味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 いなりずし	メープル パン	585 21.2 14.9 1.7	636 22.8 16.3 2.0	4, 5歳児 食事会
27	水	ちらしずし さわらの照り焼き 菜の花のゴマ和え 潮汁 果物	さつまいもの バター煮	牛乳 桜餅、せんべい	茶めし にぎり	550 20.0 12.1 2.3	568 22.3 12.2 2.6	ひなまつり 会食

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、いちご、りんご、みかんなどのローテーションでだします。

※ひよこ組、毎週金曜日と27日(水)のおやつは雑炊となります。

※今月は大学かぼちゃと豆乳スープが新メニューとなります。

