

2月給食献立表



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	5 19	塩からあげ 三色ナムル 豆乳味噌スープ	① 320kcal ② 18.7g ③ 12.3g ④ 1.5g	ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 豆乳	にんにく もやし 小松菜 人参 玉葱 れんこん ほうれん草 白菜	塩麹 中華だし 塩 和風だし	麦茶 ★ホット ケーキ	豆乳味噌 うどん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ホットケーキ	
火	6 20	しらす入りハンバーグ 白菜のごまヨサダ ミネストローネ	① 370kcal ② 17.3g ③ 18.7g ④ 1.8g	三温糖 マヨネーズ ごま じゃが芋	豚肉 しらす 木綿豆腐 ベーコン	人参 玉葱 白菜 コーン缶 ブロッコリー キャベツ トマト 缶	ケチャップ ソース 酢 塩 コンソメ	牛乳 ミニゼリー クッキー あたりめ	ジャムパン	牛乳 おせんべい 牛乳 ミニゼリー クッキー	
水	7 21	鶏のごま味噌焼き れんこんのきんぴら 豆腐とわかめの味噌汁	① 253kcal ② 19.9g ③ 7.2g ④ 2.1g	ごま 三温糖	鶏肉 木綿豆腐 わかめ 味噌 煮干し	人参 玉葱 れんこん 白菜 ほうれん草 長葱	酒 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
木	1 22	肉じゃが 旬野菜のオーロラサラダ バナナ	① 331kcal ② 10.6g ③ 15.1g ④ 0.8g	油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー れんこん 大根 キャベツ バナナ	塩 酒 しょうゆ ケチャップ	麦茶 ★マッシュマロ トースト	わかめご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 ★マッシュマロ トースト	
金	2 16	いわしフライ 五目煮(大豆) 春雨スープ	① 321kcal ② 15.3g ③ 12.0g ④ 1.5g	油 パン粉 春雨	いわし 大豆 ひじき	大根 人参 ごぼう 長葱 白菜 小松菜 しめじ	塩麹 酢 しょうゆ	麦茶 ★赤鬼まんじゅう (2日) ★さつま芋蒸しパン (16日)	ごはん	牛乳 卵ボーロ 以上児と同じ	
土	3 17	鶏の唐揚げ 野菜サラダ スープ	~お誕生日会メニュー(8日)~ ▶赤鬼プレート(チキンライス、焼きそば) ▶わかめスープ ▶いちご ~おやつ~ ▶麦茶 ▶カレーマン風蒸しパン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	26	ぶりの照り焼き マカロニサラダ 野菜たっぷり豚汁	① 413kcal ② 23.0g ③ 19.0g ④ 1.6g	三温糖 マヨネーズ マカロニ	ぶり 豚肉 味噌 煮干し	ブロッコリー キャベツ 白菜 大根 人参 ごぼう 長葱 ほうれん草	しょうゆ 酒 酢 和風だし	★キャラメル スキム フルーツ おせんべい 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 りんご おせんべい	
火	13 27	回鍋肉 大根のそぼろ煮 わかめと卵のスープ	① 303kcal ② 11.2g ③ 16.0g ④ 1.5g	油 三温糖	豚肉 味噌 鶏肉 わかめ 卵	キャベツ 長葱 人参 椎茸 もやし パプリカ 大根 玉葱	しょうゆ 塩 酒 和風だし 鶏ガラだし	麦茶 ★ココア クッキー	卵うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ココア クッキー	
水	14 28	鶏肉のケチャップ炒め みかん キャベツともやしの ツナスープ	① 384kcal ② 20.7g ③ 21.1g ④ 1.5g	三温糖 ごま	鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー キャベツ もやし みかん	ケチャップ コンソメ 塩	牛乳 チーズ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 チーズ クラッカー	
木	15 29	根菜カレー チーズサラダ チキンナゲット	① 411kcal ② 17.8g ③ 13.5g ④ 2.3g	じゃが芋	豚肉 チーズ チキンナゲット 脱脂粉乳	人参 玉葱 れんこん 大根 トマト ブロッコリー レタス	カレールー ケチャップ ソース 塩 酢 こしょう	麦茶 ★おかかと 青菜の おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★おかかと 青菜のおにぎり	
金	9	赤魚の塩麹煮 カミカミサラダ(蓮根) けんちん汁	① 246kcal ② 14.8g ③ 8.4g ④ 1.8g	三温糖 マヨネーズ	赤魚 青のり 油揚げ	ごぼう 人参 れんこん コーン缶 大根 長葱 白菜 小松菜	塩麹 酢 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★ミルク かりんとう	ゆかりご飯	牛乳 クッキー 麦茶 ★ミルク かりんとう	
土	10 24	ハンバーグ 温野菜サラダ フルーツ	★今月のクッキングは梅組、A組「ホットケーキ作り」 B組「ココアクッキー作り」を行います♪(以上児さんのみ) 梅組(5日) A組(19日) B組(13日) 🌸マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持ってきてください🌸								牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

★2月使用の旬の食材…大根、人参、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、れんこん、キャベツ、みかん

※寒さが厳しくなるにつれ、身がしまり甘みを蓄える大根は体を温める作用があります。

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ