

2019年 2月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 鬼さんカレー ブロッコリーサラダ オニオンスープ 固形ヨーグルト チーズ蒸しパン むぎちゃ	2 きのこご飯 ほうれん草のナムル じゃが芋の味噌汁 せんべい 保育園ミルク 果物
4 胚芽ご飯 麻婆豆腐 パンパンシーサラダ かき卵汁 果物 とうもろこし(茹で) むぎちゃ 型抜きチーズ	5 胚芽ご飯 松風焼 島人参のきんぴら そつめん汁 果物 おから団子(きな粉) 保育園ミルク	6 胚芽ご飯 タンドリーチキン 大根サラダ もずく汁 シリアル 保育園ミルク ブルー	7 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ホウレン草のおかか和え 冬瓜スープ 果物 島人参のケーキ 豆乳 味付けいりこ	8 フィッシュバーガー キャベツサラダ コーンスープ わかめおにぎり むぎちゃ	9 胚芽ご飯 鶏の(1)風味焼 ごま和え(小松菜) 玉葱とえのきのみそ汁 五穀かりんとう 保育園ミルク ブルー
11 建国記念の日	12 キッスビビンバ わかめスープ 型抜きチーズ サーターアンダギー 保育園ミルク	13 ゆかりご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー 豆腐となめこの味噌汁 果物 ひじきスティック 豆乳 味付けいりこ	14 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き ひじき炒め 大根の味噌汁 果物 たかはしもち むぎちゃ	15 スパゲティーミートソース ジャーマンポテト 白菜スープ 鮭おにぎり むぎちゃ	16 豚生姜焼き丼 キャベツサラダ とろろ昆布汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物
18 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 ふむふむ 保育園ミルク	19 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ しめじとチンゲン菜の炒め アーサ汁(豆腐) 豆乳くすもち 保育園ミルク	20 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 沖縄風煮つけ 南瓜の味噌汁 果物 人参ロールパン むぎちゃ 型抜きチーズ	21 おべんとう シフォンケーキ 豆乳 果物	22 ロールパン 鮭のムニエル ヒジキとモヤシのサラダ ホワイトシチュー 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	23 くふあじゅーしー しめじと豆腐の味噌汁 ごま和え(小松菜) はと麦おこし 豆乳 果物
25 三色丼 もずくの和え物 こうごのｽｰﾌﾟ 型抜きチーズ やきいも 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 野菜チャンプルー しめじとツナ(1)の味噌汁 果物 白ごまプRANDOMジェ 味付けいりこ むぎちゃ	27 胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 豆腐とわかめの清し汁 オレンジゼリー リッツクラッカー(3枚) 保育園ミルク	28 胚芽ご飯 肉だんご ピーマンの細切炒め 豆苗スープ 果物 スコーン むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 2月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	国産大豆 鶏挽肉 バター 固形ヨーグルト クリームチーズ 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	人参 玉葱 りんご ミント レーズン ブロッコリー トマト キャベツ バレオ 小松菜	614	19.3	17.8	222	2
2	土	鶏むね肉 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 炒り胡麻 ごま油 じゃがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ホウレン草 もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ 果物	489	18.6	8.1	316	2.4
3	日								
4	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト ねぎ 果物 トマト	504	23	17.3	235	2.6
5	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そうめん 白玉粉	玉葱 島にんじん 人参 じゃがいも ほうろく しめじ みつ葉 果物	612	25.9	13.6	360	3.3
6	水	鶏むね肉 プレーヨーグルト 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 胡麻 片栗粉 シスコーン	にんにく 大根 胡瓜 トマト おきなわもすく ねぎ 生姜 プルーン	542	21.4	12	294	3.6
7	木	鮭 みそ 削り節 卵 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 片栗粉 上白糖 薄力粉 油 白ごま	キャベツ 人参 しのぶ えのき 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物 島にんじん	552	23.7	15.5	184	4.4
8	金	ゆで卵 卵 卵	胚芽ロール パン粉 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	胡瓜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 クリームチーズ トマト バレオ 糸きりわかめ	569	17.1	15.2	90	1.1
9	土	鶏むね肉 煮干 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒り胡麻 三温糖 ごま油 五穀かりんとう	れんこん 小松菜 人参 もやし 玉葱 えのき ねぎ プルーン	518	28.7	9.9	429	3.5
10	日								
11	月								
12	火	豚挽肉 鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉 サラダ油 揚げ油	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ	607	26	21.7	422	2.5
13	水	卵 みそ 豚肩ロース 絹ごし豆腐 麦味噌 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ひじきスティック	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし ねぎ 果物	492	23.7	13.2	190	3.4
14	木	鶏むね肉 油揚げ 大豆水煮 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし 大根 ねぎ 果物	555	21.5	9.5	147	4.1
15	金	合挽肉 豚バニ バニ 粉チーズ ちくわ 鮭	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 じゃがいも サラダ油 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく バレオ 白菜 ねぎ ほうろく	537	20	12.8	76	2.7
16	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ トマト 人参 切り昆布 とろろ昆布 みつ葉 果物	562	21.1	16.2	306	1.5
17	日								
18	月	挽きわり納豆 豚バニ 豚肩ロース みそ 麩 片栗粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とうもろこし 果物	596	26.8	15.3	377	3.8
19	火	沖縄豆腐 調製豆乳 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 死にゃん粉 いもくず	玉葱 キャベツ ほうろく 人参 しめじ コーン缶詰 アーモンド ねぎ	557	25.1	12.4	364	2.7
20	水	鯖 厚揚げ ちくわ みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 人参ロールパン	生姜 にんにく 大根 人参 昆布 日本南瓜 玉葱 ねぎ 果物	562	21.4	21.7	207	2.5
21	木	豆乳	シフォンケーキ	果物	251	7.9	6.8	54	2.1
22	金	鮭 卵 鶏むね肉 普通牛乳 みそ	ロールパン 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 精白米 サラダ油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 人参 玉葱 バレオ たんかん 焼きのり	639	28	17.4	131	2.6
23	土	豚むね肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 おこし	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 小松菜 胡瓜 果物	553	18	10.9	188	4.3
24	日								
25	月	鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 焼き芋	生姜 小松菜 もすく 胡瓜 しょうゆ とうもろこし トマト 乾燥わかめ	561	25.1	15.5	447	3
26	火	沖縄豆腐 調製豆乳 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 サラダ油 じゃがいも ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	キャベツ ビーツ 玉葱 人参 生椎茸 しめじ ねぎ 果物	539	23.7	15.3	211	2.9
27	水	鶏むね肉 卵 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 リッツァー	にんにく ほうろく キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ	566	27.4	13.8	350	2.3
28	木	豚挽肉 卵 豚むね肉 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 なたね油 ライ麦・全粒粉 薄力粉	玉葱 ビーツ 人参 トウモロコシ しめじ 果物 レーズン	547	17.3	16.4	69	1.7

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。