

2023年2月

予定献立表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ みかん	ブルーン／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／みかん／せんべい／クラッカー ／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
2 (木) 節分	かやく御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) たらの竜田揚げ きゅうりともやしの酢の物	せんべい／牛乳／米、鶏もも肉、にんじん、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩／チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ かつお・昆布だし汁、米みそ／たら、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ／もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩 ／さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 鬼蒸しパン(黒糖) 牛乳
3 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 炒り豆腐(ひじき) ブロッコリーのごまあえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、カットわかめ、さといも、かつお・昆布だし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま ／豚肉(肩ロース)、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、水、かつお節、油、中濃ソース ケチャップ、あおのり／牛乳	チーズ お茶 お好み焼き 牛乳
4 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ／せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
6 (月)	御飯 豆腐みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 ／ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
7 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き キャベツとツナの炒め煮	クラッcker／牛乳／米／あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが 酒、食塩、片栗粉／キャベツ、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん／食パン、いちごジャム／牛乳	クラッcker 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
8 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ	ブルーン／牛乳／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 ／さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、米酢、油、しょうゆ、かつお節 ／せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
9 (木)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) さわらの煮つけ 白和え(ほうれん草・ひじき)	せんべい／牛乳／米／もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／さわら、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが／ほうれんそう、にんじん、ひじき、しょうゆ 木綿豆腐、ごま、砂糖、食塩／りんご、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 りんご蒸しパン(米粉) 牛乳
10 (金)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) つくね 白菜のおかか和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米／だいこん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／はくさい、にんじん しょうゆ、かつお節／米、しらす干し、ごま／牛乳	チーズ お茶 じゃこごまおにぎり 牛乳
13 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 肉豆腐(ひき肉) チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油／チンゲンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖／クラッcker、きな粉、砂糖、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 クラッckerサンド(きなこクリーム) 牛乳
14 (火)	御飯 みそ汁(はくさい) スタミナ焼肉 切干大根と凍り豆腐の煮物	クラッcker／牛乳／米／はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 ／切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 ／小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ココア(ピュアココア)、水、粉糖／牛乳	クラッcker 牛乳 バレンタインクッキー 牛乳
15 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ みかん	ブルーン／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／みかん／せんべい／クラッcker ／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
16 (木)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ	せんべい／牛乳／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 ／さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、米酢、油、しょうゆ、かつお節 ／ホットケーキ粉、にんじん、豆乳、砂糖、油／牛乳	せんべい 牛乳 人参カップケーキ 牛乳

2023年2月

予定献立表

あい音保育園

17 (金)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) 厚揚げの中華煮 きゅうりの酢の物(しらす)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、水 中華だしの素、食塩/豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、生揚げ、たまねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、ごま油、水、しょうゆ、食塩 こしょう、片栗粉/きゅうり、にんじん、カットわかめ、しらす干し、酢、砂糖 しょうゆ、ごま/さつまいも、砂糖、豆乳、米粉/牛乳	チーズ お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
18 (土)	あんかけうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/干しうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/みかん/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
20 (月)	御飯 豆腐みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 /ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん /マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
21 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き キャベツとツナの炒め煮	クラッcker/牛乳/米/あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが 酒、食塩、片栗粉/キャベツ、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん/食パン、いちごジャム/牛乳	クラッcker 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
22 (水) 誕生会	鶏そぼろ混ぜごはん すまし汁(じゃが芋・えのき) たらごま衣焼き 白菜の昆布和え	ブルーン/牛乳/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり/じやがいも えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/たら、酒 しょうゆ、ごま、小麦粉、片栗粉、油/はくさい、もやし、にんじん、塩こんぶ、ごま油 /ホットケーキ粉、ココア(ピュアココア)、バナナ、豆乳、油、砂糖、生クリーム、砂糖 粉糖/麦茶(浸出液)	ブルーン 牛乳 ココアバナナケーキ お茶
24 (金)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) つくね 白菜のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/はくさい、にんじん しょうゆ、かつお節/米、しらす干し、ごま/牛乳	チーズ お茶 じやこごまおにぎり 牛乳
25 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう/オレンジ/せんべい/クラッcker/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
27 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 肉豆腐(ひき肉) チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油/チンゲンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/クラッcker、きな粉、砂糖、豆乳/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッckerサンド(きなこクリーム) 牛乳
28 (火)	御飯 みそ汁(はくさい) スタミナ焼肉 切干大根と凍り豆腐の煮物	クラッcker/牛乳/米/はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 /切り干しだいこん、干しこいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 /ホットケーキ粉、豆乳、ココア(ピュアココア)/牛乳	クラッcker 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	430Kcal (459Kcal)	18. 5g (19. 5g)
3歳以上児	547Kcal (573Kcal)	22. 6g (24. 3g)

()は、目標量です。



～行事食～

★節分の集い（2日）

昼食

- ・かやくごはん
- ・みそ汁（チンゲンサイ・えのき）
- ・たらの竜田揚げ
- ・きゅうりともやしの酢の物
- 午後おやつ
- ・鬼蒸しパン（黒糖）
- ・牛乳

★誕生会（22日）

昼食

- ・鶏そぼろ混ぜごはん
- ・すまし汁（じゃがいも）
- ・たらのごま衣焼き
- ・白菜の昆布和え
- 午後おやつ
- ・ココアバナナケーキ
- ・お茶