



2月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

| 日付 曜日 | 昼 食 | 昼食の食材 | | | | 午前のおやつ 午後のおやつ | 午後おやつの 主な食材 |
|----------------|---|-----------------------|-----------|--|--|--------------------------------|---|
| | | 血や肉になるもの | かや体温になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料他 | | |
| 1 15 水 | カレーピラフ ひじきサラダ みそ汁・バナナ | 豚ひき肉・油揚げ・ 鶏ささみ・ひじき | 米・じゃがいも | 玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・ グリーンピース・きゅうり・ キャベツ・バナナ | サラダ油・コンソメ・ カレー粉・ケチャップ・ かつおだし・みそ・酒・砂糖・ しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ・きなこ・砂糖 |
| 2 木 | みそラーメン 里芋の香味和え りんご | 豚肉・のり | ラーメン・里芋 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ もやし・コーン・水菜・ 長ネギ・りんご | ラーメンスープ・塩・ サラダ油・砂糖・酢・ しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 ツナおにぎり | 米・ツナ・しょうゆ・ かつおだし |
| 16 木 誕生会 | みそラーメン 里芋の香味和え りんご | 豚肉・のり | ラーメン・里芋 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ もやし・コーン・水菜・ 長ネギ・りんご | ラーメンスープ・塩・ サラダ油・砂糖・酢・ しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ | 小麦粉・ホイップ・ バナナ・みかん缶 |
| 3 金 節分 | ワカメごはん・いわしのつみれ汁 白身魚の唐揚げ かぶのサラダ・オレンジ | ワカメ・鰯のすり身・ 魚(タラ) | 米 | 大根・人参・ごぼう・長ネギ・ おろし生姜・玉ねぎ・かぶ・ オレンジ | しょうゆ・かつおだし・酒・ 塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・ 酢・オリーブ油 | せんべい・牛乳 牛乳 手作りかぼちゃポーロ | かぼちゃ・片栗粉・ 砂糖・サラダ油 |
| 17 金 | ごはん・みそ汁 タラの南蛮漬け かぶのサラダ | 魚(タラ) | 米 | ごぼう・長ネギ・人参・ 玉ねぎ・かぶ | かつおだし・みそ・塩・ 片栗粉・サラダ油・砂糖・ 酢・しょうゆ・オリーブ油 | せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃスコーン | 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・ かぼちゃ |
| 4 18 土 | ごはん・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草の磯和え | 油揚げ・ワカメ・ 豚肉・のり | 米・じゃがいも | 長ネギ・玉ねぎ・人参・ もやし・ほうれん草 | かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい | ゼリーの素・せんべい |
| 6 20 月 | ほうとう風うどん キャベツのツナ和え りんご | 鶏肉・油揚げ・ツナ | うどん | 長ネギ・人参・かぼちゃ・ 白菜・キャベツ・水菜・りんご | みそ・めんつゆ・かつおだし・ しょうゆ・ゴマ | せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ | 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ サラダ油・バナナ |
| 7 21 火 | ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー 根菜キンピラ | 豆腐・魚(サワラ)・ 豚肉 | 米 | ナス・かぼちゃ・レンコン・ 人参 | かつおだし・みそ・塩・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク | サラダ油・砂糖・麩 |
| 8 22 水 | ポークカレー もやしとコーンのサラダ 8日)オレンジ 22日)いよかん | 豚肉 | 米・じゃがいも | 玉ねぎ・人参・もやし・ きゅうり・キクラゲ・コーン・ 8日)オレンジ 22日)いよかん | サラダ油・カレールウ・ 砂糖・塩・酢・しょうゆ・ オリーブ油 | せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい | ゼリーの素・せんべい |
| 9 木 | ごはん・みそ汁 照り焼きチキン・カラフルソテー 青菜のおかまヨ和え | 鶏肉・鰹節 | 米・麩 | ニラ・ピーマン3色・小松菜・ しめじ・人参 | かつおだし・みそ・みりん・ しょうゆ・サラダ油・塩・ エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 牛乳 じゃがもち | じゃがいも・塩・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ・青のり |
| 10 24 金 | ほうれん草入りナポリタン コールスローサラダ バナナ | 豚ひき肉 | スパゲティ | 玉ねぎ・マッシュルーム・ ほうれん草・トマト缶・ キャベツ・人参・コーン・ バナナ | オリーブ油・サラダ油・砂糖・ ケチャップ・ソース・しょうゆ・ コンソメ・塩・酢 | せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン | 小麦粉・りんご・砂糖 |
| 25 土 | 鶏肉のネギ塩丼 カリフラワースのサラダ みそ汁・オレンジ | 鶏肉・油揚げ | 米 | 小松菜・長ネギ・おろし生姜・ もやし・しめじ・カリフラワー・ 人参・きゅうり・オレンジ | サラダ油・塩・みりん・ 鶏がらだし・片栗粉・ かつおだし・みそ・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり | 米・ゆかり |
| 13 27 月 | ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の信田煮 | ワカメ・豚肉・油揚げ | 米 | チンゲン菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・大根・人参 | かつおだし・みそ・砂糖・ 酒・しょうゆ・サラダ油 | せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー | 小麦粉・砂糖・ゴマ・ おから・サラダ油 |
| 14 28 火 | ごはん・みそ汁 鶏肉の治部煮 白菜のごま和え | 鶏肉 | 米・麩 | キャベツ・大根・人参・椎茸・ おろし生姜・白菜・インゲン | かつおだし・みそ・酒・ 小麦粉・砂糖・しょうゆ・ゴマ | せんべい・牛乳 牛乳 スティックさつまいも | さつまいも・サラダ油・ 塩 |

★太枠で囲まれている17日(金)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|--------------|-------------|
| 1・2歳児 | 474kcal(463) | 17.2g(15.0) |
| 3~5歳児 | 585kcal(574) | 21.5g(21.5) |

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



2月 予定献立表(準備)



《準備食》

えがお保育園

| 日付 曜日 | 昼 食 | 昼食の食材 | | | | 午前のおやつ 午後のおやつ | 午後おやつ の主な食材 |
|----------------|--|---------------|-----------|---|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | 血や肉になるもの | カや体温になるもの | 体の調子を調えるもの | 調味料他 | | |
| 1 15 水 | ピラフ風 ひじきサラダ みそ汁・バナナ | 豚ひき肉・鶏ささみ・ひじき | 米・じゃがいも | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・バナナ | サラダ油・コンソメ・かつおだし・みそ・酒・砂糖・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ・きなこ・砂糖 |
| 2 木 | 野菜にゆうめん 里芋の香味和え りんご | 豚肉・のり | そうめん・里芋 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン・水菜・長ネギ・りんご | めんつゆ・みそ・かつおだし・塩・砂糖・酢・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり | 米・鯉節・しょうゆ |
| 16 木 誕生会 | 野菜にゆうめん 里芋の香味和え りんご | 豚肉・のり | そうめん・里芋 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン・水菜・長ネギ・りんご | めんつゆ・みそ・かつおだし・塩・砂糖・酢・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ | 小麦粉・ホイップ・バナナ・みかん缶 |
| 3 金 節分 | ワカメ入り軟飯・根菜汁 白身魚の照り焼き かぶのサラダ・オレンジ | ワカメ・魚(タラ) | 米 | 大根・人参・ごぼう・長ネギ・玉ねぎ・かぶ・オレンジ | しょうゆ・かつおだし・酒・塩・片栗粉・砂糖・酢 | せんべい・牛乳 牛乳 手作りかぼちゃポーロ | かぼちゃ・片栗粉・砂糖・サラダ油 |
| 17 金 | 軟飯・みそ汁 タラの南蛮焼き かぶのサラダ | 魚(タラ) | 米 | ごぼう・長ネギ・人参・玉ねぎ・かぶ | かつおだし・みそ・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃスコーン | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・かぼちゃ |
| 4 18 土 | 軟飯・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草の磯和え | ワカメ・豚肉・のり | 米・じゃがいも | 長ネギ・玉ねぎ・人参・もやし・ほうれん草 | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい | ゼリーの素・せんべい |
| 6 20 月 | ほうとう風うどん キャベツの和え物 りんご | 鶏肉 | うどん | 長ネギ・人参・かぼちゃ・白菜・キャベツ・水菜・りんご | みそ・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ・ゴマ | せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・バナナ |
| 7 21 火 | 軟飯・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー 根菜キンピラ煮 | 豆腐・魚(サワラ)・豚肉 | 米 | ナス・かぼちゃ・レンコン・人参 | かつおだし・みそ・塩・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク | サラダ油・砂糖・麩 |
| 8 22 水 | 軟飯・具だくさんスープ もやしとコーンのサラダ 8日)オレンジ 22日)いよかん | 豚肉 | 米・じゃがいも | 玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・キクラゲ・コーン・8日)オレンジ 22日)いよかん | コンソメ・かつおだし・砂糖・塩・酢・しょうゆ | せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい | ゼリーの素・せんべい |
| 9 木 | 軟飯・みそ汁 照り焼きチキン・カラフルソテー 青菜のおかか和え | 鶏肉・鯉節 | 米・麩 | ニラ・ピーマン3色・小松菜・しめじ・人参 | かつおだし・みそ・みりん・しょうゆ・サラダ油・塩 | せんべい・牛乳 牛乳 じゃがもち | じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ・青のり |
| 10 24 金 | ほうれん草入りナポリタン コールスローサラダ バナナ | 豚ひき肉 | スパゲティ | 玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・トマト缶・キャベツ・人参・コーン・バナナ | 砂糖・ケチャップ・ソース・しょうゆ・コンソメ・塩・酢・かつおだし | せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン | 小麦粉・りんご・砂糖 |
| 25 土 | 鶏肉のネギ塩丼 カリフラワーのサラダ みそ汁・オレンジ | 鶏肉 | 米 | 小松菜・長ネギ・おろし生姜・もやし・しめじ・カリフラワー・人参・きゅうり・オレンジ | サラダ油・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖 | せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり | 米・ゆかり |
| 13 27 月 | 軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 | ワカメ・豚肉 | 米 | テンゲン菜・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・大根・人参 | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油 | せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー | 小麦粉・砂糖・ゴマ・おから・サラダ油 |
| 14 28 火 | 軟飯・みそ汁 鶏肉の治部煮 白菜のごま和え | 鶏肉 | 米・麩 | キャベツ・大根・人参・椎茸・おろし生姜・白菜・インゲン | かつおだし・みそ・酒・小麦粉・砂糖・しょうゆ・ゴマ | せんべい・牛乳 牛乳 スティックさつまいも(焼) | さつまいも・サラダ油・塩 |

★太枠で囲まれている17日(金)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



2月 予定献立表(離乳)



えがお保育園

| 日付 | 離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 曜日 | 午前食 | 午後食 |
| 1 | 具入り粥(鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・人参) | お粥・スープ(玉ねぎ・マカロニ) |
| 15 | みそ汁(じゃがいも) | 白身魚とキャベツの煮物 |
| 水 | バナナ | (魚(タラ)・キャベツ・きゅうり) |
| 2 | 野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・人参) | お粥・スープ(人参・もやし) |
| 木 | りんご | しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・キャベツ・長ネギ) |
| 16 | 野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・人参) | お粥・スープ(人参・もやし) |
| 木 | | しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・キャベツ・長ネギ) |
| 誕生会 | りんご | |
| 3 | きな粉粥(きなこ)・みそ汁(長ネギ・人参) | お粥・スープ(かぶ) |
| 金 | 白身魚と大根の煮物 | かぼちゃのそぼろ煮 |
| 節分 | (魚(タラ)・大根・玉ねぎ) | (鶏ひき肉・かぼちゃ・人参) |
| 17 | お粥・みそ汁(長ネギ・人参) | お粥・スープ(かぶ) |
| 金 | 白身魚とインゲンの煮物 (魚(タラ)・インゲン・玉ねぎ) | かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・人参) |
| 4 | お粥・みそ汁(長ネギ・ワカメ) | お粥・すまし汁(玉ねぎ・人参) |
| 18 | 挽肉とじゃがいもの煮物 | 白身魚と青菜の煮物 |
| 土 | (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) | (魚(タラ)・ほうれん草・もやし) |
| 6 | 煮込みうどん | お粥・みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) |
| 20 | (うどん・鶏ひき肉・人参・かぼちゃ・白菜) | しらすと野菜の煮物 (しらす・白菜・人参) |
| 月 | りんご | |
| 7 | お粥・みそ汁(ナス・豆腐) | お粥・スープ(人参・麩) |
| 21 | 白身魚と野菜の煮物 | 豆腐とかぼちゃの煮物 |
| 火 | (魚(タラ)・インゲン・人参) | (豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ) |
| 8 | お粥・オレンジ | お粥・みそ汁(玉ねぎ・コーン) |
| 22 | 具だくさんスープ | 白身魚と野菜の煮物 |
| 水 | (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) | (魚(タラ)・もやし・じゃがいも・きゅうり) |
| 9 | お粥・みそ汁(麩・じゃがいも) | お粥・スープ(小松菜・しめじ) |
| 木 | 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・小松菜・ピーマン3色) | しらすとじゃがいもの煮物 (しらす・じゃがいも・人参) |
| 10 | トマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶) | お粥・みそ汁(キャベツ・コーン) |
| 金 | バナナ | 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・ほうれん草・人参・玉ねぎ) |
| 25 | ネギそぼろ粥(鶏ひき肉・小松菜・長ネギ) | お粥・スープ(カリフラワー・きゅうり) |
| 土 | みそ汁(もやし・しめじ) | しらすと野菜の煮物 (しらす・小松菜・人参) |
| 13 | お粥・みそ汁(チンゲン菜・ワカメ) | お粥・スープ(玉ねぎ・インゲン) |
| 27 | 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) | 大根と白身魚の煮物 (魚(タラ)・大根・人参) |
| 14 | お粥・みそ汁(キャベツ・麩) | お粥・スープ(大根・さつまいも) |
| 28 | 挽肉と野菜の煮物 | しらすと白菜の煮物 (しらす・白菜・人参・インゲン) |
| 火 | (鶏ひき肉・大根・人参・椎茸) | |

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。